HYGIÈNE

DE LA

JEUNE FILLE

PRINCIPAUX TRAVAUX DU MÊME AUTEU

ÉTUDE SUR LA THÉORIE DES GERMES ET SUR LES TRAVA PASTEUR (*Journ. de méd. de Bordeaux.* Juillet 1879).

DE L'ACTION DU PERCHLORURE DE FER DANS LE PURPUR MORRHAGICA (*Journal de méd. de Bordeaux.* Avril nº 38).

LE VACCIN DU CHARBON (*Journ. de méd. de Bordeaux.* let 1881).

OBSERVATIONS ET LECTURES D'UN MÉDECIN DE CAMPAGNE, in-8º. — J.-B. Baillière et fils, Paris, 1881.

RÉVISION DE LA LOI ROUSSEL. Blaye, 1881.

TRAITEMENT DE LA PLEURÉSIE SÉREUSE PAR LES INJEC HYPERDERMIQUES DE PILOCARPINE (*Gaz. hebdom. de et de chir.* Mars 1882).

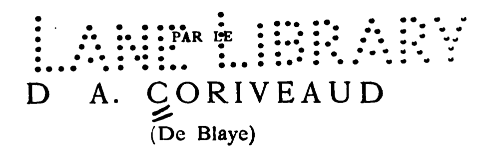
DIVERSES ÉTUDES BIBLIOGRAPHIQUES OU DE PHILOSOPHIE CALE, dans le *Journ. de méd. de Bordeaux* et da *Journal d'hygiène de Paris.*

Châteauroux. — Typographie et Stéréotypie A. MAJESTÉ

HYGIÈNE

DE LA

JEUNE FILLE



PAR LE

Dr A. CORIVEAUD

(De Blaye)

MÉDECIN INSPECTEUR DES ENFANTS ASSISTÉS
MEMBRE DE LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE D'HYGIÈNE ET DE LA SOCIÉTÉ DE MÉDECINE PUBLIQUE
ET D'HYGIÈNE PROFESSIONNELLE (DE PARIS), MEMBRE CORRESPONDANT
DE LA SOCIÉTÉ DE MÉDECINE ET DE
CHIRURGIE DE BORDEAUX



PARIS

LIBRAIRIE J.-B. BAILLIÈRE & FILS

19, rue Hautefeuille, près du Boulevard Saint-Germain

—

1882



A

MADAME BLANCHE C.....

AVANT-PROPOS

Élever une fille, c'est former une mère.
(FONSSAGRIVES.)

C'est pour les mères de famille que ce livre a été écrit : elles peuvent l'ouvrir sans crainte, certaines de n'y trouver que de sages et honnêtes conseils.

Je n'ai pas oublié que je suis avant tout médecin ; mais je tiens à dire que j'ai toujours évité d'employer le mot technique dont la rudesse aurait pu effrayer les susceptibilités légitimes de mes lectrices qui veulent être respectées, même quand on leur parle de leur santé ou de celle de leurs enfants.

J'ai pris la jeune fille à l'âge où elle n'est plus une enfant, où elle devient une grande fille, et je l'ai conduite jusqu'au mariage.

J'ai indiqué les dangers que cette chère santé courait et les moyens de les éviter ; après avoir étudié l'influence de l'eau, de la lumière et de la chaleur sur les êtres vivants, j'ai rapidement esquissé les principales fonctions de l'orga-

nisme, montré les inconvénients que présente le séjour des villes pour les jeunes filles, tant au point de vue physique qu'au point de vue moral, et laissé pressentir que nos mœurs étaient souvent en contradiction avec les préceptes de l'hygiène.

Passant alors de la théorie à la pratique, j'ai indiqué ce qu'il fallait faire, et ce qu'il fallait éviter sur ces graves sujets qui s'appellent le régime alimentaire, le vêtement, la gymnastique, le séjour à la campagne, les bains de mer — et ce qui tient une si grande place dans l'existence de bien des jeunes filles — les bals, les soirées, le théâtre. Enfin j'ai terminé par quelques considérations sur le mariage précoce, car à partir de ce moment la jeune fille *ne nous appartient plus; elle va devenir* femme *et* mère.

Puisse notre livre être favorablement accueilli par les mères de famille; c'est notre vœu le plus cher.

Dr A. CORIVEAUD.

HYGIÈNE

DE LA

JEUNE FILLE

ÇAUSERIE PRÉLIMINAIRE

A UNE DAME

*
* *

Vous m'avez fait l'honneur — et le plaisir — de me demander de fixer sur le papier quelques-uns des conseils que, de vive voix, je vous ai adressés bien souvent sur la façon de diriger la santé physique et intellectuelle de votre chère enfant, depuis le moment où elle va devenir « *grande fille* » jusqu'à celui de son mariage. C'est un souvenir, dites-vous, que vous voudriez conserver et aussi un enseignement que vous tenez à répandre.

J'accède à votre désir, en me sentant très flatté

d'avoir pu le faire naître ; mais peut-être n'éprouverez-vous pas à lire ces pages le même charme que vous aviez la bonté de trouver à mes petites causeries. Si alertement qu'on la mène, la plume ne peut avoir la légèreté ni surtout la fantaisie de la parole familière... Puis, je suis médecin, et ce titre, qui m'a permis de pénétrer dans les intimités de votre vie de famille et me procure aujourd'hui le très agréable rôle de directeur... hygiènique de votre fille (les épithètes changent avec les mœurs), m'impose presque une sorte de dignité qui se nomme doctorale, lorsqu'on est assez habile pour ne pas la faire pédante. Or, mon premier soin doit être ici d'oublier, ou tout au moins de déguiser si bien cette dignité qu'on ne la devine même pas. Que dis-je ? puisque vous voulez à toute force me lire, après m'avoir si gracieusement écouté, me voilà condamné à vous écrire un livre scientifique, sans y prononcer le nom, et sans y montrer surtout le plus petit profil de cette vénérable dame, je veux dire la *science*.

C'est absolument comme si l'on vous donnait, à vous, madame, une broderie à exécuter et qu'on vous dit : Nous ne vous indiquons point de modèle, inventez-le ; le canevas et les pelotons de laine qui sont là vous suffiront ; allez et brodez, et surtout qu'on n'aperçoive ni

les points, ni le canevas ; que ce soit une tapisserie, et très jolie, mais sans qu'on puisse se douter que c'en est une.

Vous seriez bien embarrassée.

Et moi aussi.

Telle est pourtant la tâche que j'entreprends ; et croyez que je compte pour en venir à bout bien plus sur votre indulgente amitié que sur mes propres forces.

*
* *

Ah ! combien elle serait plus facile, cette tâche, si au lieu de leurrer l'esprit des femmes, d'enjoliver leur imagination par de froides légendes ou d'élégantes erreurs, afin de leur éviter les fatigues d'une étude sévère, on les accoutumait à voir les choses réelles telles qu'elles sont réellement ; si on les préparait, dès l'enfance, au rôle spécial qu'elles doivent jouer plus tard ; si nos mœurs moins corrompues ou moins prudes, — c'est tout un, — n'avaient fait du mot sacro-saint de maternité un terme dont les jeunes filles rougissent lorsque, par inadvertance, on le prononce devant elles ; si enfin on n'était pas loin de

penser que les femmes ne sont pas faites pour la science quand il serait bien plus vrai de dire qu'il n'y a pas de science faite pour les femmes. C'est là le gros écueil; car enfin, quelque habileté qu'on y mette et si agréable qu'on la fasse, la science se compose de notions et de principes qu'on ne peut deviner par intuition, et qu'il faut absolument apprendre par le travail. J'entreprends, par exemple, aujourd'hui de vous suggérer quelques conseils sur la façon dont doit être dirigée la vie d'une jeune fille à l'époque de sa puberté; mais vous devinez vous-même que ces conseils n'auront de base solide en votre esprit que si je vous en fais comprendre la légitimité, en vous initiant à quelques-uns des secrets de la vie organique de cette jeune fille.

Eh! bien, ces connaissances-là, c'est la *Physiologie* qui nous les fournit, la physiologie qui est à l'hygiène ce que l'anatomie est à la médecine ou la géométrie à l'architecture, c'est-à-dire la science théorique d'où s'élèvent et sur les données de laquelle s'appuient les résultats pratiques. Nous commencerons donc par faire un peu de physiologie; oh! mais rassurez-vous : quoique nous nous engagions aussi sur un terrain un peu rude, nous irons de telle sorte que cette excursion scientifique, d'ailleurs très courte, vous paraisse une promenade

agréable et nous conduise, par une pente insensible, vers le but que nous visons.

Un mot maintenant sur le sujet que j'ai choisi.

On a beaucoup écrit sur l'éducation des filles, et rien ne m'eût été plus aisé que de faire étalage d'une riche érudition en vous résumant ici les préceptes qui, depuis Fénelon jusqu'à nos jours, ont été édictés en cette délicate matière. Mais sans compter la difficulté de refaire, après Mmes de Maintenon, de Genlis, Necker, ou Mgr Dupanloup, un Traité général, j'étais limité d'un autre côté par des travaux d'une nature plus précise, tels que le livre de Fonssagrives sur l'éducation physique. J'ai alors songé à restreindre mon étude à un seul point — le plus important, il est vrai, — de cette éducation difficile et à concentrer sur ce point mis en relief, toutes les lumières que pourraient me fournir les travaux de mes devanciers ou ma propre expérience. Vous chercheriez donc en vain, dans ce livre, la solution de certaines questions relatives aux soins corporels, à la vue, aux attitudes, à la pédagogie, etc., qui s'éloignant du sujet choisi, en ont été systématiquement écartées.

C'est ainsi que s'explique le plan très simple de ce petit ouvrage et sa division en deux parties distinctes, tant par le sujet traité que par la façon dont il sera pré-

senté : la première contenant les connaissances théoriques indispensables à bien comprendre les applications pratiques de la seconde.

Ne croyez-vous pas avec moi que vous serez bien plus à même de surveiller la direction de la double vie physique et intellectuelle de votre fille, lorsque vous connaîtrez dans leurs principaux détails, les rapports, multiples et de toute nature qui la relient au monde qui l'entoure et la font solidaire des choses et des êtres ?

Aussi est-ce par là que nous allons, si vous le voulez bien, commencer notre étude familière.

PREMIÈRE PARTIE

PHYSIOLOGIE DE LA JEUNE FILLE

CHAPITRE PREMIER

LES ANCÊTRES ET LES MILIEUX

*
* *

Votre fille a treize ou quatorze ans. La voilà sur les confins de cet âge que l'on appelle *ingrat* parce qu'il est en effet dans la vie une époque de transition, une sorte de genèse d'un nouvel être ; elle n'est plus une enfant, elle n'est pas encore une jeune fille et si ses poupées ne l'intéressent plus, elle n'a pas encore cherché autour d'elle quelque objet qui puisse les remplacer. — Rien ne pourrait la distinguer de ses compagnes plus jeunes, qu'hier encore elle traitait en égales, rien, si ce n'est une sorte d'ennui vague, de pressentiment mal déterminé, une nuance d'inquiétude que l'œil d'une mère... ou du médecin pourront seuls deviner. — Elle est sous le coup, dans l'attente inconnue de cette première émotion matérielle, de cette grande révolution organique à la suite de laquelle elle sera vraiment femme.

C'est le moment où toutes les ressources de la science et de l'expérience séculaire ne seront pas de trop pour faire progresser dans la voie normale cette frêle existence, et l'aider à traverser une période aussi grave que décisive, c'est le moment où son esprit s'affermissant en même temps que ses organes, gardera l'empreinte ineffaçable des idées que vous y sèmerez, comme ses membres et son corps conserveront les attitudes qu'on leur imprimera. Grave problème ! résolu la plupart du temps au hasard des impulsions quotidiennes, ou des conseils routiniers, si ce n'est des préjugés dangereux.

Comment diriger l'hygiène de cette jeune fille ?

Dans quelle mesure est-il utile de réprimer certaines tendances ou de favoriser l'essor de certaines autres ? Lui faut-il de l'exercice, et de quelle nature ? Sa nourriture, ses veilles, son sommeil, ses habitudes, comment faut-il les régler ? quel but doit-on viser ? Quel idéal faut-il poursuivre ?

Toutes questions fort difficiles à résoudre et dont bien peu de mères s'inquiètent, par l'excellente raison qu'elles ignorent, pour la plupart, qu'on puisse même les poser.

Or on ne peut espérer légitimement leur donner une solution que si l'on examine l'enfant qui en est l'objet non point en elle-même et prise isolément, mais à la place réelle qu'elle occupe dans le monde.

Cette enfant dont la santé nous intéresse, à qui nous voudrions éviter les dangers qui la menacent et préparer un avenir de vigueur physique et morale, cette enfant est votre fille, il est vrai, mais elle est aussi celle de son père et petite-fille tout ensemble de ses grands parents paternels et maternels. Ceux-ci ont eu des frères et des sœurs, et tous procèdent comme vous de générations antérieures qui, depuis des siècles, se sont succèdées l'une à l'autre en transmettant à leurs descendants avec leur nom (bien plus sûrement même que leur nom qui souvent s'éteint), leurs aptitudes intellectuelles, leur forme physique, leurs tares morbides et jusqu'à des détails de structure individuelle ou d'habitudes singulières qui permettent de retrouver dans un arrière-neveu certains traits oubliés d'un ancêtre lointain. Sans que vous vous en doutiez, et sans qu'il y paraisse parfois, votre fille résume ainsi toute une série d'êtres humains qu'elle n'a point connus, que vous n'avez jamais vus et dont vos parents eux-mêmes se souviennent à peine.

Singulier mystère et qui doit vous paraître bien étrange et bien rare, quoiqu'il soit fort commun. Vous en avez même constamment les effets sous les yeux, vous en vivez, vous vous en servez et vous maniez presque chaque jour la force dont je parle....... .

Ah ! vous me regardez de vos grands yeux étonnés.

Vous ne comprenez pas ? Voyons, cherchez un peu, autour de vous, dans votre vie familière, parmi vos occupations les plus habituelles ou vos distractions favorites.

Vous ne devinez pas ?

J'ai vu pourtant, et vous m'avez fait admirer bien des fois, les magnifiques œillets de Chine que vous cultivez avec tant de succès. Vous en avez de toutes les nuances depuis le rose pâle jusqu'au rouge écarlate, et encore de jaunes, de blancs, de panachés et que sais-je ? — Et vos rosiers, vos tulipes, vos chrysanthèmes, vos bégonias, vos pensées, vos rhododendrons..... — Vous n'y êtes pas encore ? — Ah ! pauvre, pauvre petite cervelle de femme, lorsque vos doigts mignons, finement gantés de peau de Suède, sèment en vos jardinières des graines bien choisies, ou, délicatement, plantent en un terreau fécond de précieuses boutures, vous n'avez jamais réfléchi que vous mettiez en œuvre précisément une des forces naturelles les plus puissantes et les plus curieuses, une force qui se transmet d'individu à individu, de graine à graine, que nous plions à nos caprices, que nous manions sans la connaître, et que nous pouvons tout au plus nommer sans être capables de la définir : l'*hérédité*.

Eh ! oui, l'hérédité ou la puissance innée qu'ont les êtres vivants des deux règnes de transmettre aux êtres qui viennent d'eux les qualités particulières qui les font ce qu'ils sont ?

Deux caractères principaux sont attachés à cette puissance et désignés par les naturalistes sous les noms de *fixité* et de *variabilité ;* ces mots s'expliqueront d'eux-mêmes tout à l'heure. C'est sur eux qu'on s'appuie dans la culture de nos fleurs d'ornements, et c'est grâce à eux que les jardiniers peuvent, par exemple, au moyen de certains artifices, d'un églantier sauvage à pétales simples et à peine teintés de rose, faire naître ces admirables rosiers dont les deux mille variétés font l'éclatante parure de nos parterres.

Il en est absolument de même chez les animaux et je n'ai besoin que de vous rappeler maintenant les inquiétudes que vous eûtes un jour, vous en souvenez-vous, parce qu'un coq de variété nègre s'était introduit dans votre basse-cour. Heureusement pour vos magnifiques poules de Houdan, de Cochinchine et de la Flèche, que le séducteur n'eut pas le temps d'exercer les droits seigneuriaux dont tout bon coq sait user à l'occasion. C'est justement l'occasion qui lui manqua, car pour l'envie.... Au bruit de la bataille qui s'était élevée entre l'intrus à peau noire et les sultans emplumés, gardiens jaloux de leur sérail, on s'empressa d'accourir, et vous-même, belle dame, ne dédaignâtes pas d'aider vos serviteurs à chasser le conquérant trop hardi, si bien et si vite que vos « poulets » ont, comme par le passé, « cette chair blanche et molle » chantée par Boileau.

Mais pourquoi aviez-vous donc si grand'peur ?

Parce que l'expérience vous a appris que ce coq aurait communiqué à vos races si pures la singulière et assez déplaisante propriété dont il est doué.... ou affligé, d'avoir la peau et les os noirs, et que cette tare se serait transmise ensuite à plusieurs générations successives.

Vous voyez là en action, dans ce fait qui vous est connu, les trois caractères dont je vous parlais tout à l'heure : l'*hérédité*, par laquelle les êtres transmettent à leur descendance les qualités qui les distinguent ; la *fixité* en vertu de laquelle vos poulets de Houdan, non croisés, restent poulets de Houdan ; la *variabilité* enfin, sous l'influence de laquelle ces mêmes poulets auraient eu la peau noire, s'ils avaient reçus l'imprégnation d'un coq porteur de cette infirmité spéciale.

Et plût au ciel que certaines infirmités humaines fussent d'une aussi facile constatation ! — Car tout se passe de même chez nos semblables, avec cette nuance cependant qu'il n'est pas aussi aisé d'éloigner les porteurs de tares, de vices ou de maladies héréditaires. Tandis que nous surveillons en effet, avec un soin jaloux, nos basses-cours, nos étables et nos haras, afin non seulement de conserver, mais d'améliorer sans cesse par d'habiles croisements les races précieuses, qu'à force d'art, de patience et de temps nous avons su tirer des races

primitives, nous laissons au hasard le soin de constituer nos familles.

Des convenances sociales, des calculs d'intérêts ou des attraits passionnels, tels sont les mobiles qui guident le choix que nous faisons d'un époux pour une fille, d'une femme pour un fils. Que si certains parents plus prudents ou plus instruits, s'enquièrent des qualités physiques ou de l'histoire morbide d'une famille, à laquelle ils désirent s'allier, comme il n'existe aucun moyen d'avoir à ce sujet des renseignements positifs, l'intention, pour si bonne qu'elle soit, ne peut porter ses fruits, et, dans la plupart des cas, le résultat est le même que si l'on n'avait fait aucune enquête.

Oh ! je sais bien que ce sont là des questions d'une étonnante complexité, et je ne fais aucune difficulté d'avouer que c'est une belle utopie de rêver qu'on puisse jamais diriger la santé d'une société civilisée comme on réglemente les relations sexuelles d'un parc ou d'une étable. Veuillez me faire l'honneur de croire que vous n'avez point pour correspondant un homme qui ravale jusqu'à ce niveau notre chère espèce humaine : *Homo sum....* Ah ! pardon, j'oubliais que je vous ai promis de ne pas être pédant ; je voulais dire simplement qu'étant homme moi-même, je ne vois aucun intérêt à m'assimiler aux brutes, afin d'avoir le droit de faire la leçon aux hommes. Mais enfin, sans être utopiste, on peut bien

désirer un état meilleur que celui où l'on est ; on peut bien tenter d'avertir les mères des dangers qu'elles font courir à leurs filles, en les alliant à des familles qui peuvent recéler des germes de maladies héréditaires ; à leurs fils et aux enfants de ces fils, en leur donnant pour épouses des femmes destinées à jouer dans leur nouvelle famille le rôle de notre coq de tout à l'heure.

Savoir, dit-on, c'est prévoir. Sachez donc, oh ! mères de famille, et une fois instruites, à vous de trouver les moyens d'éviter le danger. Et l'un des meilleurs, savez-vous quel il est ? Faire de votre médecin votre ami ; renouer ces liens qui unissaient autrefois le médecin aux familles pendant plusieurs générations, retrouver en un mot, suivant un vœu exprimé par Fonssagrives, ce qu'on appelait « le médecin de famille ».

Mais quoi ! nos mœurs nous emportent ailleurs ; nous nous marions maintenant, comme nous vivons, à la vapeur ; on ne marche plus, on court, bientôt on volera et voilà qu'on nous promet une vie conduite à l'électricité ! Bien du plaisir, messieurs, et bon voyage. Heureusement que nous sommes là, nous autres, les gens tranquilles, pour assister à votre retour et vous consoler au besoin de vos désillusions, jusqu'au moment où vous repartirez pour de nouvelles aventures... Mais, chère madame, où en étions-nous donc de notre petite causerie ?...

Ah ! je vous disais et je viens d'essayer de vous dé-

montrer que la vie de votre fille n'est pas contenue tout entière dans sa charmante petite personne ; que par vous, par ses ancêtres — (en hygiène, il n'est pas besoin d'être noble pour en avoir) — elle est reliée à de nombreuses générations dont elle résume le type. Elle jouit pour le moment et pour de longues années encore, je l'espère, des bénéfices de cette puissance inconnue, que d'aucuns appellent *force vitale,* et par laquelle, gentille fillette, elle égaye aujourd'hui votre maison de ses gracieux ébats; demain elle sera mère..... puis grand'mère, quand vous-même n'y serez plus, et bientôt, son rôle achevé, elle disparaîtra elle-même pour aller vous rejoindre, mais non sans avoir transmis cette même puissance à d'autres êtres qui seront ses enfants, petits-enfants et arrière-neveux.

Mais ce n'est pas tout.

*
* *

Si votre fille est reliée ainsi aux *êtres* dont elle procède, elle tient aussi aux *choses* qui l'entourent. L'air qu'elle respire, la terre qui la porte, les vêtements qui la couvrent, les aliments qui la nourrissent, sont autant de rapports obligés qu'elle entretient avec ce que les savants appellent son *milieu ;* suivant que vous habitez

la campagne ou la ville, la montagne ou la plaine, si vous êtes riche, de position moyenne ou pauvre, ces rapports se modifient, et les agents que je viens de vous énumérer exercent une action différente sur sa vie.

*
* *

Voyez-vous combien s'est agrandi notre horizon, et comprenez-vous maintenant pourquoi je vous ai entraînée si loin en apparence de notre point de départ, qui est la façon dont il faut diriger la santé de votre fille à l'âge de treize ans passés qu'elle a présentement ? Je ne pouvais en effet vous donner aucun des conseils que je veux vous suggérer, sans vous avoir au moins indiqué sur quelle base je pensais m'appuyer.

Je me souviens qu'un soir, un de mes amis, grand curieux, mais peu initié aux secrets des sciences médicales, me posa cette question qui lui paraissait sans nul doute très simple : Voyons, docteur, toi qui es un savant, (c'est l'exorde obligé) dis-moi si la fièvre est causée par les nerfs ou par le sang ?

Ami, lui répondis-je, si tu veux, au lieu des trois jours de visite que tu m'accordes, passer chez moi cinq ou six semaines, lire les trois ou quatre bouquins qui sont là dans ma bibliothèque et que je t'indiquerai, puis, quand tu les auras lus, compris et retenus, m'écouter

pendant deux ou trois heures, peut-être pourrai-je essayer de répondre à ta question ; encore ne te promets-je pas de l'élucider complètement.

— Bien obligé, fit-il, je retourne à mes cartons.

Mon ami est notaire.

Vous ne retournerez point à vos cartons, je l'espère du moins, chère madame, car maintenant que je vous ai montré le chemin, nous allons le parcourir sans plus nous arrêter.

CHAPITRE II

L'AGE INGRAT CHEZ LES JEUNES FILLES

*
* *

Quinze ans ! l'âge de Juliette..... Et de bien d'autres aussi, dont aucun poète n'a immortalisé le nom ; l'âge des premiers rêves, des premiers soupirs et des premiers désespoirs; l'âge où la jeune fille se sentant devenir femme prévoit qu'un avenir inconnu va s'ouvrir devant elle.

C'est en effet entre treize et seize ans (1), avec un léger retard pour les pays d'extrême Nord, et un peu d'avance pour les contrées intertropicales, que l'immense majorité des filles subit la révolution organique dont j'ai entrepris de vous faire l'histoire. Une fixité aussi universelle nous indique déjà qu'il s'agit là d'une loi naturelle, analogue à celle qui règle la croissance et la vie dans la création tout entière. C'en est une en effet, et qu'il

(1) Raciborski, *Traité de la menstruation*. Paris, 1868

serait facile de vous montrer en action jusque dans les êtres qui vous semblent les plus infimes.

Tout marche par périodes successives en notre monde, et l'homme, qui en fait partie, n'échappe pas à la règle.

Avant ce moment suprême, la jeune fille n'était qu'un enfant, moins encore, une sorte d'être neutre, que des formes plus gracieuses et des gestes moins osés ou moins brusques distinguaient à peine de ses frères et cousins : même ardeur, même entrain à ses jeux, même recherche du bruit, même amour des courses ou des inventions folles.

Mais voilà qu'un jour des goûts nouveaux commencent à naître en elle en même temps qu'une sorte de retenue, premier indice de sa pudeur future, va peu à peu l'éloigner des réunions bruyantes. Elle ne sait rien encore, et cependant un secret instinct semble l'avertir que c'est à sa mère, ou à de jeunes filles comme elle, qu'elle ira désormais conter ses petits secrets ou demander des conseils. Elle paraît avoir comme l'obscur sentiment d'un fait de sa vie organique la plus intime et qui n'est autre que la distinction des sexes. Le féminin s'éveille en elle.

Aussi, dès ce moment, les traits de son visage prennent-ils une expression d'inconsciente rêverie, son regard moins assuré, ses gestes moins hardis et moins prompts, sa voix moins enfantine donnent comme un indice du changement qui va se faire en elle.

C'est le reflet lointain d'une aurore qui monte.

Elle n'avait pas encore pensé, à peine comprenait-elle la pensée des autres, et la voilà qui se prend à rêver ; comme si le rêve était pour l'esprit ce que l'enfantement est pour le corps, une période de transition pendant laquelle s'accumulent les matériaux que la raison utilisera plus tard. Elle rêve donc, et à propos de tout. Le monde qui l'entoure, les choses et les êtres de sa vie familière, tout s'illumine peu à peu, se détache de l'ensemble. Elle écoute maintenant et cherche à se rendre compte, s'intéressant à des choses dont elle ne concevait pas même l'existence, tant ses sensations avaient jusqu'ici été fugitives. Le jour qui va luire, ou, lorsqu'il s'éteint, les clartés mélancoliques qui empourprent l'horizon, le calme des solitudes, la pompe majestueuse des temples religieux, la douceur ou l'étrangeté des chants qui s'y élèvent deviennent pour elle un sujet de pensées ou tendres ou grandioses. Son âme est toute prête pour s'élancer haut dans les régions du recueillement et de l'amour. C'est une aspiration constante, une tendance invincible vers un état, ou vers un idéal qu'elle pressent sans pouvoir le deviner, qui fait son tourment et son charme...... En un mot elle aime tout, ne pouvant aimer quelque chose ou quelqu'un.

Grave et dangereuse période ! Aussi comme à ce moment ses lectures l'intéressent ! Avec quelle singulière finesse elle pénètre les sens les plus cachés ou les ana-

logies les plus lointaines ! Sous les formes les plus diverses vous pourrez retrouver cette sorte d'exaltation contenue et intime. A cet âge de transition, une jeune fille remarquera par exemple toutes les particularités, même les moins apparentes, qui distinguent les jeunes gens de son entourage et même de ceux qu'elle ne connaît que de vue. Elle vous dira très bien — non, elle ne vous le dira pas, si vous le lui demandez — mais elle saura que M. X.,. a les cheveux frisés, que M. Z... a le pied bien fait, M. A... une jolie main, M. B... un gros nez, que celui-ci est gentil, celui-là ridicule. Elle conserve dans sa mémoire visuelle tous les portraits de jeunes hommes, saints, héros, amoureux, etc., qu'elle a pu voir autrefois ou qu'elle recherche maintenant dans les livres d'images, dans les albums ou dans les tableaux. On pourrait dire de ce jeune être en quête de sa nouvelle destinée qu'il s'efforce à s'initier, à s'immiscer dans la nature entière par tous ses sens et par toutes ses puissances spirituelles.

Pendant que se modifie ainsi son caractère moral, la jeune fille, vers treize ou quatorze ans, subit d'autres changements importants dans son être physique.

D'active qu'elle était, ainsi que nous le disions tout à l'heure, elle va peu à peu se sentir moins légère ; ses mouvements vont s'alanguir et prendre une grâce toute féminine.....

Et même quand il marche, on sent qu'il a des ailes.

Sans être femme encore, elle se ressent déjà de la nervosité qui bientôt sera son apanage. Elle pouvait être vive, elle va être irritable, agacée ou troublée par un mot, par un regard, ou par le plus innocent des gestes. Son cœur qui battait jusqu'alors silencieusement, à la moindre émotion, sans émotion même, va s'agiter en sursauts désordonnés. Elle rit, cause ou joue, très calme en apparence et tout à coup une bouffée de chaleur lui monte à la tête : elle suffoque, elle palpite, haletante, effrayée, mais avant qu'on lui ait porté secours, l'orage est déjà passé, oublié..... jusqu'à une prochaine alerte. Puis ce sont des pesanteurs dans les membres, une lassitude énervée au moindre effort et des appétits désordonnés, des envies de manger de la terre, du charbon, de l'amidon, du sel, tout ce que la bizarrerie d'un esprit dévoyé peut inventer de répugnant ; et cela, notez-le bien, sans pose théâtrale (1), tout simplement, comme

(1) Cette simplicité est même ce qui distingue en partie ces troubles d'autres singularités analogues pouvant se manifester de bonne heure chez la femme mais qui reconnaissent une toute autre cause. J'entends parler des troubles nerveux ou psychiques que produit la grande névrose hystérique ; s'il est vrai que les moyens hygiéniques qu'on indiquera tout à l'heure, en régularisant les fonctions du système nerveux, puissent peut-être soit retarder

plus tard, elle trouvera très bon un gâteau parfumé. Elle s'inquiète bien un peu de ces singularités et de ces souffrances incomprises ; mais comme cela ne dure pas, comme la vie continue autour d'elle aussi calme qu'auparavant et que rien ou presque rien ne révèle à l'extérieur ses souffrances intimes, elle se tait la plupart du temps et même se rassure.

Et les jours et parfois des mois se passent en cet état anormal qui, sans être la maladie, y confine pourtant, et pendant lequel peuvent s'élaborer des germes de lésions graves tandis que se dessinent les premiers linéaments du caractère de la femme de demain.

Tel est le tableau général de ce qu'on appelle *l'âge ingrat*. Est-il besoin d'ajouter que, vrai dans son ensemble, ce tableau ne reproduit point l'exacte réalité des choses et qu'il n'est applicable qu'à une certaine catégorie de jeunes filles, à celles surtout qui vivent au sein des grandes agglomérations urbaines ; les autres, celles qui habitent au grand air, passent, presque sans s'en apercevoir, de l'état neutre ou passif à l'état.....

Mais, pardon, avant de continuer ce sujet, je vous demande la permission, chère madame, de résoudre une

l'apparition, soit diminuer l'intensité des manifestations de cette névrose, son traitement réclame d'autres agents qui sont trop exclusivement médicaux pour qu'il y ait lieu d'en parler ici.

question qui vient immédiatement à l'esprit après ce que nous venons de dire.

La mère, une mère comme vous l'êtes, doit-elle informer sa fille de ce qui l'attend bientôt, et lui expliquer la cause des troubles qui l'agitent ?

Je réponds, ainsi que je l'ai fait, il y a longtemps déjà, oui, certainement oui, la mère doit éclairer sa fille à ce moment difficile, quand ce ne serait que pour lui éviter les dangers d'une ignorance trop longtemps prolongée.

Quelle voix plus douce et plus persuasive pourrait donc, sans l'effaroucher, révéler à ce candide esprit ce qu'il faut qu'il apprenne? Où rencontrer ailleurs ces effusions et cette fermeté tout ensemble que peuvent seules donner l'expérience et l'amitié maternelles ?

Oh ! ne laissez pas à des compagnes futiles et peut-être perverses le soin de dévoiler le grand secret à l'esprit de votre fille ! Que pour elle cette première souillure apparente soit non pas un objet d'effroi, de dégoût ou de scrupule vain, mais une source d'idées saines et sérieuses, une espérance incomprise, il est vrai, mais pressentie de maternité future.

Oui, telle est la pensée fortifiante et sereine que je voudrais qui fût comme un guide à l'imagination de votre fille. C'est au pur rayonnement de la maternité que vous devez éclairer pour elle le sens de cette pre-

mière manifestation extérieure et visible des attributs de son sexe.

Ne craignez pas de vous avancer trop loin en cette voie périlleuse ; outre que le manque d'expérience et la nouveauté des faits empêcheraient votre enfant de vous comprendre, vous êtes douées, vous autres femmes, d'un véritable instinct de divination qui vous permet de tout entendre et de tout dire à demi-mot.

Revenons maintenant au point où nous en étions restés tout à l'heure.

*
* *

Je vous disais que les jeunes filles de treize à quatorze ans n'avaient pas toutes à supporter les ennuis dont j'ai essayé de vous résumer le tableau. Chez la plupart d'entre elles, les choses se passent le plus simplement du monde ; elles deviennent *femmes*, comme plus tard elles seront mères — tout naturellement — sans secousse et sans bruit.

De cette heureuse catégorie, ou de cette catégorie d'heureuses, nous n'avons pas à nous occuper ; d'ailleurs on ne les rencontre guère que dans les pays de libre nature ou dans les toutes petites villes au sein desquel-

les les conditions matérielles de la vie sont telles en effet que, sauf de rares exceptions, tout s'y passe sans qu'il soit besoin des conseils de la Faculté.

Mais il est loin d'en être de même dans les grandes villes où, par le fait de l'énorme agglomération d'êtres humains qui s'y entassent, les conditions de la vie physique deviennent comme celles de la vie intellectuelle, factices, artificielles et presque toujours nocives à la longue.

Vous n'avez pour vous en assurer qu'à comparer le teint des Parisiennes, par exemple, à celui des femmes de la Normandie ou de la Bretagne.... Oui, oui, je sais bien ce que vous allez me répondre : une Parisienne n'est pas obligée pour se bien porter d'avoir la peau rousse. — Je suis parfaitement de votre avis, et Dieu me garde d'essayer, sous prétexte d'hygiène, d'écrire un traité nouveau d'esthétique dans lequel le type de la beauté féminine serait pris parmi les maritornes des campagnes dont la peau semble toujours près d'éclater sous l'effort du sang qui la gorge. — Non, si je vous prie de vous rappeler le type des Bretonnes florissantes de santé, c'est bien moins pour vous imposer un modèle que vous ne pourriez atteindre que pour vous donner un point de comparaison et un exemple qui vont me servir à vous expliquer clairement ce que j'ai à vous dire.

CHAPITRE III

LA LUMIÈRE, L'AIR ET LA CHALEUR. LEUR INFLUENCE SUR LES ÊTRES VIVANTS

*
* *

Savez-vous ce que c'est que le soleil, madame ?

— C'est un globe...

— Non.

— C'est un astre...

— Non.

— C'est une étoile qui...

— Non.

— Mais cependant M. Flammarion...

— M. Flammarion est certes un savant fort aimable, en même temps qu'un des écrivains les plus élégants de notre époque ; je l'estime beaucoup, et vous pouvez lui dire, lorsque vous le verrez, que ses livres sont pour moi d'intimes amis avec lesquels je cause bien souvent ; mais il ne s'agit pas ici d'astronomie, nous

sommes en pleine hygiène. Le soleil pour nous n'est donc pas un astre ; c'est un foyer de lumière et de chaleur.

— C'est tout un.

— Pas tout à fait. Pourriez-vous maintenant me dire ce qu'est la lumière ?

— La lumière.... la lumière.... c'est ce qui nous éclaire.

— Autrement dit: la lumière..... c'est la lumière, définition qui a au moins cet avantage de ne pas compromettre celui qui la donne.

La lumière nous éclaire en effet, mais elle fait bien autre chose encore. C'est un agent naturel, c'est-à-dire une des formes, une des modalités de la force cosmique qui, répandue partout, concourt à la création incessante de l'univers et des êtres vivants qui le peuplent. Je vous demande bien pardon, madame, de ce langage aussi sévère que scientifique, mais il est d'absolue nécessité que vous sachiez cela et quelques autres petites choses que je vais maintenant vous dire, si vous voulez bien comprendre et mettre en pratique les conseils qui s'en suivront.

La lumière est donc un agent universel de vie sur notre terre ; c'est la condition essentielle sans laquelle, les autres étant remplies, toute vie s'éteindrait ou resterait précaire. Il est des êtres en effet qui vivent presque

constamment ou même exclusivement dans une complète obscurité: tels sont certains champignons, les moisissures, des infusoires, des algues, et même des animaux plus parfaits tels que des mollusques et des crustacés qu'on trouve dans l'Océan à de si énormes profondeurs que la lumière du soleil n'y arrive plus qu'à l'état de lueur diffuse. Mais outre que la vie de ces êtres fort inférieurs n'est guère comparable à la nôtre, il ne faut pas oublier que chaque espèce vivante ne doit la continuité de son existence dans le milieu qu'elle habite qu'à de certains rapports qu'elle affecte avec ce milieu et qui sont tels et si bien combinés que si l'une des conditions qui rendent cette existence possible vient à se modifier, il arrive fatalement l'un des deux résultats suivants: ou l'espèce se transforme, ou bien elle disparaît. Or, s'il est vrai que certaines espèces soient adaptées pour vivre sans lumière, il ne s'ensuit pas du tout que les autres puissent s'en passer, soit brusquement, soit par des modifications successives. Dans tous les cas, en supposant que ces modifications fussent réalisées, ce ne pourrait être qu'au détriment de la régularité de leur vie, je veux dire de leur santé.

C'est en effet ce qui se passe sous nos yeux lorsque nous forçons certains végétaux à vivre dans des conditions anormales afin de leur donner une délicatesse de goût que nous recherchons pour nos tables. Je ne vous citerai

que deux exemples bien connus : les champignons de couche et la salade dite « barbe de capucin » qui n'est autre qu'une espèce de chicorée cultivée à l'abri de toute lumière. Or, vous savez comme moi que les feuilles de cette plante ainsi venue, sont d'une blancheur mate et uniforme ; c'est une plante anémique. Je vous prie de retenir en votre mémoire ce détail de couleur sur lequel nous allons revenir dans un instant. Voilà pour la lumière.

*
* *

Mais le soleil, je viens de vous le dire, est un foyer non seulement de lumière mais encore de chaleur. Ces deux mouvements moléculaires sont dans un rapport si étroit que la production de l'un est toujours, à un certain degré, la cause de l'apparition de l'autre, ou pour mieux dire, c'est le même mouvement vibrant à des vitesses différentes : plus lent, c'est de la chaleur qui est produite ; plus rapide, c'est de la lumière.

Cette conception toute moderne qui nous a été fournie par de nombreuses et précises recherches ou expéiences se résume en ce mot célèbre : dans la nature, rien e se perd, rien ne se crée, tout se transforme. C'est là ce qu'on appelle *l'équivalence des forces cosmiques.*

Imaginez par exemple un boulet de canon lancé avec une force capable de lui faire parcourir une distance de 3000 mètres ; si vous interposez un obstacle assez résistant pour l'arrêter net *au milieu* de sa course, vous lui enlevez, en le rendant ainsi immobile, la quantité de force dont il était encore animé pour achever les 1500 derniers mètres de son parcours. Eh ! bien ce mouvement, détruit dans le boulet reparaît instantanément sous une autre modalité, il se transforme en chaleur, et dans des proportions telles que la quantité de chaleur ainsi produite, est exactement équivalente à la quantité de mouvement perdu. Que le mouvement soit plus vif, et la perte par conséquent plus considérable, en même temps que la chaleur apparaît la lumière ; le boulet devient rouge. Seulement nous ne connaissons pas encore *l'équivalent* de la lumière, comme nous connaissons celui de la chaleur.

Cette chaleur qui accompagne toujours la lumière est un facteur d'une importance extrême dans la vie des êtres terrestres. Qu'ils la reçoivent directement du soleil, générateur central de tout le calorique dont nous disposons, ou qu'ils la produisent eux-mêmes par leur propre mouvement, tous les êtres vivants ont besoin de chaleur pour accomplir la série des phénomènes qui les font ce qu'ils sont, et ils ont besoin non seulement de chaleur, en général, mais d'une certaine quantité de chaleur, qui,

variable avec les espèces différentes, reste fixe pour chaque espèce particulière. C'est là ce qui vous explique que les plantes et les animaux des pays chauds ne peuvent vivre dans nos climats, et réciproquement que les végétaux des contrées boréales meurent de l'excès de chaleur qui fait vivre les autres. L'homme seul de tous les êtres terrestres possède la faculté de s'accommoder aux différences des climats extrêmes, parce qu'il doit et à sa nature propre et à son industrie de pouvoir lutter efficacement contre des excès de température, qui varient de 50 degrés au-dessus de zéro, à 40 degrés au-dessous, soit un écart maximum de 90 degrés. On trouve même dans certains récits de voyage, notamment ceux du capitaine Parry, que l'homme a pu, sans mourir, voir le thermomètre marquer l'effroyable température de — 56 degrés centigrades.

Mais il est loin d'en être de même pour la chaleur interne, celle que nous produisons nous-mêmes ; ici les limites sont bien plus resserrées et ne s'étendent guère au delà de 13 ou 14 degrés, de 30 à 43 degrés du thermomètre centigrade ; au-dessous et au-dessus de ces deux points extrêmes la vie n'est plus possible, elle s'éteint. Elle n'est même normale qu'à la condition que notre température propre ne varie pas de plus d'un degré en plus ou en moins. Au-dessous, sauf de rares singularités individuelles, c'est l'algidité, au-dessus c'est la fièvre.

Vous voyez, que tout en paraissant jouir d'une lati-

tude de vie extrêmement étendue, nous sommes maintenus réellement entre d'étroites nécessités physiques qui ne nous permettent guère de grands écarts. C'est même là qu'éclate l'une des plus merveilleuses providences de la nature créée et l'une des preuves les plus fortes en faveur de la finalité des êtres, c'est-à-dire d'un plan préconçu et prévoulu qui a fait l'univers tel qu'il est dans sa grandiose simplicité. Étant donnée, en effet, l'inéluctable nécessité pour l'homme de posséder toujours une même quantité de chaleur propre, soit environ 37°, comme la température extérieure varie incessamment non seulement avec les latitudes, mais avec les saisons, et même avec les heures de la journée, il nous faut absolument tantôt produire et tantôt rejeter du calorique ; c'est ce que nous obtenons, pour la chaleur, par notre alimentation, notre respiration et les combustions intérieures qui en sont la suite, et pour le froid, par l'incessante évaporation d'eau, qui, sous forme de transpiration insensible ou de sueur abondante, se fait à la surface de notre corps.

Nous sommes donc constamment dans un état d'équilibre instable, qu'entretient par une multitude d'actions et de réactions cachées la force vive qui est en nous, et c'est ce qui fait la différence des tempéraments et des races, suivant les conditions extérieures dans lesquelles nous vivons. C'est ce qui fait aussi, pour le dire en pas-

sant, que de tous les climats, les climats tempérés sont ceux au sein desquels se développe avec le plus d'activité la race humaine, parce que n'ayant pas, comme près des pôles ou de l'équateur, à lutter contre les agressions d'une température extrême, elle peut consacrer toute son énergie au développement des facultés intellectuelles qui font la suprématie des races supérieures. Remarquez en effet que c'est entre les limites d'une zone assez étroite, et qui comprend les parties centrales de l'Asie, de l'Amérique et de l'Europe, et la portion septentrionale de l'Afrique, qu'ont vécu ou prospèrent les nations auxquelles leur civilisation a donné l'empire du reste de la terre.

*
* *

Revenons maintenant à notre sujet : La lumière et la chaleur ne sont pas les seuls agents qui entretiennent ou provoquent la vie dans notre univers ; il en est un autre tout aussi répandu, et non moins nécessaire à l'existence de tous ces êtres et qui est ....?

Allons, cherchez un peu ; on retient bien mieux les choses quand on fait effort pour les découvrir soi-même. Il est parlé des propriétés singulières de cet agent dans un petit livre que vous avez certainement lu ; une fan-

taisie charmante, contée par un homme d'une fécondité et d'une imagination vraiment inépuisables...

Vous n'y êtes pas encore? Comment! vous ne vous souvenez pas des aventures du docteur Ox et de son fidèle serviteur racontées par J. Verne...

Ah! l'oxygène?

Oui, l'oxygène, qui est l'un des deux gaz composant notre atmosphère terrestre.

L'oxygène est donc, comme la lumière, un agent très actif de la vie des êtres sur notre terre, et, chose singulière, leurs actions sont tellement combinées que l'un ne peut remplir son rôle sans que l'autre l'y aide.

C'est ce qu'ont démontré pertinemment les expériences célèbres faites à la fin du dernier siècle et au commencement de celui-ci par Priestley, Ingen-Housz et de Saussure sur les phénomènes de la végétation des plantes.

Exposées à la lumière solaire, les plantes, qui respirent par leurs feuilles, absorbent de l'acide carbonique pour se nourrir de son carbone et émettent de l'oxygène; dans l'obscurité, au contraire, elles absorbent de l'oxygène et renvoient de l'acide carbonique.

Telle est, sous une forme résumée, l'exposé d'une des plus grandes harmonies ou lois de la nature, en vertu de laquelle l'atmosphère qui nous fait vivre conserve indéfiniment une composition identique, malgré le colos-

sal emprunt d'oxygène que lui font incessamment les animaux, cet oxygène étant non moins incessamment restitué pendant le jour par la respiration des plantes.

L'une des actions les plus remarquables par laquelle se manifeste à nos yeux la double influence de la lumière et de l'oxygène sur la végétation des plantes, en dehors de leur croissance, est la formation de *la* couleur verte, laquelle est due à une substance que les botanistes désignent sous le nom de *chlorophylle*, et qui ne s'y produit que sous l'influence directe des rayons lumineux. C'est ce qui vous explique la couleur blanche des feuilles de chicorée venues en cave, la chlorophylle n'ayant pu se former dans l'intérieur de leur tissu.

Si vous avez bien compris les quelques données de physiologie végétale que je viens de vous exposer, vous voyez que la vie des plantes est soumise, pour être parfaite, à de certaines conditions, et que spécialement elles ont besoin de recevoir l'impulsion de trois agents naturels qui sont : la *lumière*, la *chaleur* et l'*oxygène*.

*
* *

Eh ! bien, il en est absolument de même chez nous. L'homme — et la femme, chère madame — car les savants, n'ayant jamais été renommés pour leur galanterie,

ont pris l'habitude lorsqu'ils veulent désigner notre espèce de dire tout simplement : l'homme ; d'autres savants — ce sont les grammairiens — ont même aggravé l'injure en disant que la raison de ce choix se trouve en ceci, que le masculin est le plus *noble* des deux genres. — Comme il serait tout à fait inutile de protester, suivons donc le commun usage et disons : l'homme vit d'oxygène, de chaleur et de lumière autant que d'aliments. La vie pour être normale, pour produire tous ses effets, pour se constituer et se continuer complète, a besoin de l'intervention constante de ces trois agents, avec cette différence d'action cependant que, privé d'oxygène, l'homme meurt immédiatement, et que, privé de lumière il s'étiole : c'est la mort retardée. Mais il y a plus, et la ressemblance entre la vie des végétaux et celle de l'homme ne s'arrête pas là.

Les plantes fabriquent, je viens de vous le dire, sous l'influence directe des rayons solaires, une substance particulière appelée *chlorophylle* qui, vue par transparence, donne leur couleur aux feuilles et aux tiges vertes ; nous autres aussi, sous l'influence des mêmes rayons, nous fabriquons une matière colorante. Seulement la nôtre est brune et se nomme *pigment;* c'est elle qui donne à la peau des gens vivant en plein air, aux campagnards, aux marins, cette patine spéciale qui prend sur certains visages les reflets du bronze florentin.

En même temps que cette action superficielle, il s'en produit bien d'autres dans l'intimité de nos tissus ; de même que la grande lumière favorise et accélère, dans les plantes, les phénomènes de nutrition, de même chez nous, ces bains de rayons lumineux, ces vigoureuses et chaudes caresses de la radiation solaire stimulent tous les échanges de matériaux par lesquels la vie s'entretient ; la peau fonctionne plus activement, le sang s'anime de mouvements plus vifs, la respiration est plus ample, l'être entier, en un mot, semble pénétré d'une vie plus intense. Si j'ajoute que dans ces conditions l'appétit, en rapport avec cette énergie vitale, permet et réclame une abondante alimentation, vous comprendrez facilement pourquoi les Bretonnes et les Normandes sont douées de leur splendide carnation.

.... Vous croyez sans doute que j'en ai fini avec ma tartine scientifique ? — Oh ! que nenni ! D'ailleurs je vous connais bien, je vous sais très curieuse et il n'est pas possible que, tout en vous appliquant à suivre mon idée, vous ne vous soyez pas déjà dit :

Voyons ! voyons ! ce n'est pas très amusant ce que nous raconte ce monsieur ; mais tout cela va certainement aboutir à quelque chose de clair, et surtout d'applicable au but que nous poursuivons. Je ne devine guère, à vrai dire, quel rapport on peut bien trouver entre le soleil, les feuilles des arbres, les marins, les Bretonnes

et ma fille qui est au moment de prendre des jupes longues, mais puisqu'on nous a dit tout à l'heure qu'il fallait absolument savoir tout cela pour comprendre le reste, attendons et suivons de notre mieux.

N'est-ce pas que c'est à peu près ce que vous avez pensé ? — Oui, vous avez raison, il n'apparaît pas en effet de relation bien directe entre ces objets qui semblent au premier abord absolument disparates ; et pourtant… .

CHAPITRE IV

HISTOIRE D'UN PETIT ENFANT ENDORMI, RESPIRATION, CIRCULATION, DIGESTION

*
* *

Avez-vous jamais contemplé un petit enfant endormi ? Oui, n'est-ce pas, mais en mère, en artiste amoureuse de son œuvre. Eh ! bien, si vous le voulez, nous allons le regarder dormir, cet ange bien-aimé, l'œil armé de la lentille de l'analyste.

Oh ! n'ayez aucune crainte, c'est un père qui regardera avec vous, et si ses paroles sont sérieuses, elles n'amèneront sur votre front d'autre pli que ceux d'une tranquille et sereine méditation.

Admirons donc ensemble les formes délicates de ce mignon petit corps que soutient une charpente osseuse savamment dissimulée sous des replis de chair rose et satinée. Voyez-vous comme sa petite poitrine se soulève d'un mouvement lent et régulier, toujours le même, et

que n'interrompt pas le sommeil le plus profond ? Approchez votre oreille, plus près, plus près encore, jusqu'à effleurer son visage. Entendez-vous ce léger murmure, sentez-vous sur votre joue comme une chaude et humide caresse ? C'est le souffle de cet ange qui lentement s'exhale au travers des deux pertuis irisés de rose, estompés d'un imperceptible duvet, qui forment ses narines.

Il respire.

Toutes les trois ou quatre secondes, un effort inconscient que la vie entretient, dilate sa poitrine et aspire dans ses poumons un flot de l'air qui l'enveloppe. Il soulève les ailes du nez, cet air, s'introduit dans le canal tortueux dont elles forment l'entrée, s'y échauffe, s'enfonce dans les mille canaux de plus en plus ténus qui constituent l'arbre bronchique, et pénètre enfin par ses dernières radicules jusqu'aux cellules pulmonaires. A peine y est-il introduit qu'il en est rejeté pour faire place à un nouveau flot et ainsi de suite, tant que dure la respiration, c'est-à-dire la vie.

Mais vous imaginez bien que cette allée et venue de l'air dans les poumons doit être autre chose que la circulation indifférente d'un fluide dans des tubes ouverts. Il se passe en effet, pendant les très courts instants (de une à deux secondes) de son séjour à l'intérieur de multiples phénomènes chimiques dont le principal est un échange de gaz au travers de membranes d'une exquise

ténuité. D'un côté de ces membranes, l'air apporte et laisse de l'oxygène, de l'autre, le sang exhale de l'acide carbonique et absorbe de l'oxygène.

Car si l'air circule vite en nos poumons, le sang de son côté ne s'amuse guère en route. Parti du cœur avec une vitesse de 60 centimètres environ par seconde, il va baigner de ses ondes nourrissantes toutes les parties les plus profondes, les plus cachées du corps tout entier. En passant dans la paroi de l'estomac et des intestins, il s'est chargé des sucs que ces organes avaient fabriqué dans leur intérieur avec nos aliments ; en route il les a élaborés, prenant au foie de la matière sucrée, laissant aux reins un résidu devenu inutile, fournissant aux glandes de quoi sécréter leurs liquides spéciaux, et reprenant enfin dans l'intimité de nos organes pour laisser à leur place des matériaux tout neufs, les substances usées par la vie et qui ne peuvent plus servir, du moins en l'état où elles sont. Ainsi chargé, le sang continue sa route s'infiltrant, circulant, ici comme un torrent, là, plus ralenti, et après un long circuit revient enfin au cœur d'où il était parti. Mais, sorti tout rutilant des cavités gauches du cœur, il revient aux cavités droites encombré, noirci par les résidus du travail accompli, c'est-à-dire par la réparation pièce à pièce, molécule à molécule de ce petit corps endormi. C'est un foyer qui s'éteint et qu'il faut raviver.

Qui donc va restituer l'énergie à ce sang épuisé, qui rendra leur belle couleur rouge à ces petits globules que Macé a si heureusement comparés à des wagonnets chargés de transporter partout, avec l'oxygène, la chaleur et la vie ? — C'est l'air atmosphérique, et dans cet air, l'oxygène qui se trouve précisément investi de ce rôle spécial.

Dans le contact instantané et médiat, notez bien, que je vous décrivais tout à l'heure, cet air fournit au sang la provision d'oxygène, autrement dit de combustible, dont il a sans cesse besoin pour entretenir sa chaleur et ainsi de suite et toujours tant que dure l'existence.

*
* *

Tels sont les principaux phénomènes d'ordre chimique qui se passent dans l'intimité de nos tissus.

Ah ! si vous n'étiez pas femme et lasse sans doute de la rude épreuve à laquelle je viens de soumettre votre patience, je vous expliquerais bien encore d'où vient ce sang que l'air vivifie, mais qu'il ne fabrique pas ; je vous dirais sous quelle forme existe actuellement et de quel nom s'appelle la pomme et le morceau de pain dont notre bébé a goûté tout à l'heure ; je vous conterais pourquoi

il a mangé ces aliments, et comment il s'y est pris pour les broyer entre ses dents, les humecter, les avaler et.....

Vous souriez !.... oh ! le vilain esprit qui toujours s'imagine qu'on veut aller jusqu'à des conséquences.... *shoking*. Non, non, madame, et puisqu'il en est ainsi, je ne vous dirai plus rien, non, rien du tout, sinon que si c'est là le type idéal dont se rapprochent plus ou moins les êtres jouissant de la santé parfaite, il en est une foule d'autres chez lesquels, pour des raisons diverses, ces mouvements sont loin de s'accomplir avec une aussi constante régularité.

Ceux-ci auront reçu de parents plus ou moins éloignés un cœur mal conformé ou une poitrine trop étroite; pour ceux-là des maladies de toutes sortes, des conditions d'habitation mauvaises, l'âge avancé, des fatigues prolongées, etc., en modifiant la structure des organes, ont apporté des obstacles au fonctionnement normal des très nombreux et très délicats rouages qui concourent à l'entretien de la vie. Et comme tout se tient dans l'organisme comme les plus minimes parties sont solidaires du tout, et que cette solidarité se lie à ce qui nous entoure, dès qu'un chaînon vient à manquer, la machine entière en reçoit le contre-coup.

Car au point de vue spécial où nous sommes placés, il est très réel de dire que notre corps est une véritable machine.

J'ai essayé, dans les pages qui précèdent, de vous esquisser d'un trait rapide l'économie générale de sa construction ; je vous indiqué comment, sans cesse usée, elle était à tout instant remise à neuf par nos aliments et par l'air que nous respirons, il me reste à vous parler maintenant du régulateur central du fonctionnement duquel dépend tout le système.

CHAPITRE V

LE SYSTÈME NERVEUX

*
* *

Figurez-vous un homme placé au centre d'une vaste forêt, riche en gibier, en fruits de toutes sortes et en eau courante, ayant sous la main les extrémités de milliers de fils télégraphiques qu'une industrieuse prévoyance aurait distribués jusque dans les recoins les plus reculés de ce vaste domaine. Cet homme, chef d'une tribu de travailleurs groupés autour de lui, doit entretenir et nourrir ses ouvriers, diriger leurs travaux et bâtir les demeures qui les abriteront. Son plan, tracé d'avance, lui a indiqué jusque dans leurs plus minimes détails, tous les besoins, même les plus cachés, même les plus imprévus de ses collaborateurs. Aussi, à des heures réglées avec soin, le chef suprême, devançant leurs désirs, envoie-t-il dans toutes les directions des ordres précis qui, rapidement exécutés, font parvenir au centre ou renvoient jus-

qu'aux confins du domaine les matériaux et les substances utiles à l'entretien de la colonie tout entière.

Afin d'éviter la perte de la moindre parcelle de force, pour gagner du temps, et pour ne pas surcharger outre mesure le rôle de l'employé central, des postes secondaires reliés au centre et entre eux ont été établis aux points les plus importants de la forêt, près des chutes d'eau, des carrières de combustibles et des champs cultivés ; de plus, le pourtour tout entier ainsi que chaque partie du domaine ont été munis d'un système automatique si ingénieusement conçu, que la moindre menace d'un danger ou d'une attaque quelconque est immédiatement et simultanément signalée à tous les points d'arrivée du réseau télégraphique. Bien mieux encore, cet appareil d'appel automatique est si parfait, qu'il provoque du même coup la mise en défense de la tribu tout entière qui, d'un commun accord et sans aucun retard, prend les mesures nécessaires pour repousser l'attaque.

En reconnaissance d'une si complaisante providence par les soins de laquelle tant d'êtres différents peuvent accomplir leur destinée, je n'ai pas besoin d'ajouter qu'il existe entre chacun des associés une fraternité féconde, et que, sentant l'absolue nécessité d'une entente commune, d'instinct, ils se sont voués les uns aux autres une inaltérable solidarité.

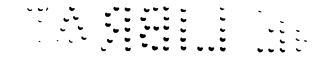
Tout à tous et tous à tout, telle est leur devise.

Quant au chef suprême, la vie commune n'étant possible qu'à la condition qu'il remplisse incessamment son office, et cet office ne pouvant être rempli qu'à la condition que la vie commune soit en pleine activité, il se trouve comme enfermé en un circuit de vie universelle, si étroit que la plus légère défaillance de sa part réagit sur l'ensemble, de même qu'il perçoit avec une étonnante précision le moindre désordre survenu sur un point quelconque de l'empire soumis à sa domination.

*
* *

Dans les êtres vivants, cette forêt se nomme *l'organisme :* les colons qui y travaillent sont les *organes*, et les parties premières ou cellules qui composent ces organes, et le maître suprême qui commande à tout et dépend de tous, c'est le *système nerveux* avec son centre principal, le cerveau et la moelle, ses postes secondaires qui sont les ganglions, reliés les uns aux autres, en même temps qu'avec les parties les plus ténues de l'organisme, par les filets nerveux qui remplissent le rôle de véritables fils télégraphiques.

Ah ! vous allez donc pouvoir respirer à l'aise, aimable et pauvre lectrice, après un si rude assaut donné à votre



capricieuse légèreté. J'aurais bien encore d'autres choses vous dire, et de bien intéressantes, mais pour vous laisser reposer, et vous récompenser tout ensemble de votre bienveillante attention, j'aime mieux vous conter une petite histoire de ma façon.

CHAPITRE VI

HISTOIRE D'UNE BELLE PRINCESSE ET D'UNE POULE NOIRE

∴

Il y avait une fois une princesse qui était belle comme le jour et riche comme tous les rois de la terre. Cette belle dame habitait un palais si merveilleusement beau et dans lequel elle donnait des fêtes si splendides que de toutes parts les princes du plus haut parage et les princesses les plus fières, recherchaient à l'envi l'honneur de devenir pour quelques jours les hôtes de ce lieu de délices.

Mais comme il faut toujours que notre pauvre espèce humaine montre, par quelque bizarrerie plus ou moins singulière, son incurable infirmité, la princesse à qui appartenaient toutes ces richesses, au sein desquelles, trônant comme une déesse, elle était chaque jour adulée des hommages les plus rares, la princesse avait reporté

toute son affection sur une humble volatile, une pauvre petite poule, qu'elle préférait à tous les joyaux, à tous les bijoux, et même à tous les amoureux qui brillaient ou soupiraient autour de sa beauté. — Elle l'avait rencontrée un jour, égarée hors de la basse-cour, tout effrayée de sa solitude et de sa liberté, et elle avait trouvé si luisant et si fin son plumage d'un noir de jais, si gracieux les mouvements de sa petite tête, lorsque d'un coup sec elle l'abaissait vers le sol, le bec en avant, pour picorer les graines qu'elle lui jetait; ses pattes étaient d'un rose si tendre et son œil si brillant, que prise d'un véritable amour pour le charmant oiseau elle avait voulu que désormais il n'eût plus d'autre abri que son propre palais.

Un désir d'une si puissante dame ne pouvait être qu'un ordre. — Aussi sur-le-champ les architectes et les ouvriers furent-ils mis à l'œuvre pour construire la cage de l'heureuse petite poule.

Tout près de l'appartement de la princesse, dans une vaste chambre exposée au midi, un orfèvre, aux mains de fée, avait tissé, tout en fils d'or, un merveilleux grillage enrichi de pierreries ; en guise de parquet d'habiles ouvriers avaient dessiné, en onyx, porphyre, lapis-lazuli et autres marbres précieux, la plus belle mosaïque qu'on eût pu jamais voir. Un grillage imperceptible, tendu au-devant des fenêtres,

dissimulait sa captivité à la gentille prisonnière. Puis, de ci, de là, au pourtour et au centre de la cage, des barreaux sculptés dans les bois les plus rares avaient été placés, afin de lui permettre de s'y poser à loisir. Mais ce qui, plus que tout le reste, excitait l'admiration des rares intimes admis à visiter ces merveilles, c'était la mangeoire et le nid.

La mangeoire était une coupe taillée dans une seule émeraude, montée sur un pied d'or ciselé et représentant les amours de Jupiter et de Léda. — Quant au nid, il était formé d'un treillage artistement entrelacé de filigrane d'or et de platine enveloppant une petite conque moelleusement remplie de duvet d'eider qu'on renouvelait chaque jour.

Vingt esclaves choisis parmi les plus fidèles étaient attachés nuit et jour au service de la poule. Chacun avait son rôle ; l'un lui donnait à manger, un autre à boire, celui-ci faisait sa couche, celui-là la peignait, lavait ses pattes et son bec, un autre entretenait partout une propreté hollandaise. Aussi je vous laisse à penser si notre poule était heureuse.

Toute la journée on pouvait la voir tantôt se promenant d'un pas majestueux sur les riches dessins de la mosaïque, tantôt voletant ou sautillant sur l'un de ses barreaux ; par instants, levant sa mignonne petite queue et penchant le cou, elle laissait dédaigneusement

ber quelque petite chose, qu'un valet aussitôt enle- avec un balai fait de plumes de paon ; ou bien, une :e levée, en équilibre sur l'autre, elle semblait con- pler les nombreux serviteurs rangés autour d'elle et t prêts à prévenir le moindre de ses désirs. Quand le ɜil brillait, et que ses rayons indiscrets pénétraient ɔ avant dans l'enceinte sacrée, vite, un rideau de soie rée, tout brodé d'oiseaux aux brillants plumages, était devant les fenêtres afin de tamiser le jour en une :té adoucie. La nuit, s'il faisait froid, des bouches de leur s'ouvraient et soufflaient doucement un air tiède ɔarfumé au sein duquel la poule s'endormait d'un som- il peuplé probablement des rêves les plus aimables. Quant à l'amoureuse princesse, vingt fois pendant le r et souvent la nuit, en sortant de quelque fête, elle ait contempler sa petite poulette ; et c'était, à chaque te, des admirations, et des caresses, et des chatteries ıvelles. La poule se laissait faire, en bonne personne elle était, semblant même flattée des soins qu'on pre- t d'elle, et récompensait sa maîtresse de ses tendresses de petits *kouick*, *kouick* qui sonnaient aux oreilles celle-ci comme la plus harmonieuse mélodie.

Mais voilà qu'un jour un grand émoi se fit dans le ais. Celui des serviteurs à qui incombait spécialement tâche de surveiller la santé de la chère prisonnière yait l'avoir trouvée le matin moins gaie qu'à la cou-

tume. La petite crête qui, toute raide, dentelait son fro d'une couronne écarlate, avait encore rougi ; pui chose grave, malgré le choix qu'on avait fait des grai qui brillaient dans sa coupe d'émeraude, malgré les appe les plus pressants, elle avait refusé d'en picorer un se

La poule est malade ! La poule est malade ! tel est cri sinistre qui retentit dans le palais, et qui, porté bouche en bouche, arriva bientôt jusqu'aux oreilles la princesse. — Elle accourt, elle regarde ; on ne l point trompée ; sa poulette chérie, sa mignonne co cotte est malade, cela n'est que trop visible ; pas bea coup cependant, car elle marche et volette et sauti inquiète, l'air affairé, comme si elle cherchait quel chose qu'elle ne pouvait trouver. De temps en te elle s'arrête, grattant tantôt d'un pied, tantôt de l'au la dure mosaïque, puis penchant la tête elle regarde, haut, en bas, s'élance à ses barreaux, en redescend, cessant de glousser une série de petits cris étouffés terminés brusquement par un plus éclatant qu'elle la à pleine gorge : co-co-co-co-co-codet !

Vite, des vétérinaires, des médecins, qu'on guéris qu'on sauve ma poule ! et la prenant dans ses bras, el la caressait, l'embrassait, réchauffant dans son sein se pattes qu'elle trouvait refroidies.

Juste au moment où les courriers partaient en qu des vétérinaires, passait devant le palais une brave fer-

ère. Elle s'informe, elle apprend la cause du tumulte nt elle est le témoin, elle offre ses services, on accepte, voilà notre fermière en présence de la châtelaine lorée.

— Madame, lui dit-elle en faisant une profonde révé-ıce, j'ai appris, en passant, la cause de votre chagrin, et iens vous offrir mes services ; je me connais, aux mala-s des poules, mieux que tous les vétérinaires du monde.

— Hélas ! répond la princesse, tous les soins sont ıtiles, ma poule, ma pauvre chère poulette est trop ılade, voyez : bientôt elle va mourir.

Mourir ! dit la fermière, oh ! que nenni, mais pondre, i, pour sûr. Elle veut pondre, madame, c'est là sa ma-lie, et m'est avis que pour elle, en ce moment, il n'est s besoin d'un si riche palais. Un peu de terre, de sable, quelque pan de vieux mur, et aussi quelques brins de ille, ou, sauf votre respect, de fumier, lui seraient plus ıles que tout le bel attirail que vous lui avez fait faire. emettez là avec les autres, madame la princesse, dans basse-cour, et vous verrez qu'avant deux jours elle vous nnera un beau petit œuf tout blanc et qu'elle sera guérie.

La princesse hochait la tête, n'osant s'en fier aux con-ils et encore bien moins aux promesses de la fermière. ais, comme plus la journée s'avançait et plus la malade raissait tourmentée, on se décida enfin à la mettre en ıerté.

Ah ! quelle joie et quels ébats lorsque la volatile se retrouva dans son élément ! Elle n'en finissait pas de gratter, de glousser, et de manger et de courir.

Quand les vétérinaires furent arrivés, ils examinèrent le cas, discutant gravement les symptômes qu'on leur énumérait ; ils virent même la poule, et, leur consultation terminée, opinèrent d'un commun accord pour qu'on laissât tout d'abord agir la nature.

Le conseil fut suivi et les promesses de la fermière réalisées, car au bout de deux jours le directeur en chef de la basse-cour apportait, sur un coussin de velours cramoisi, posé sur un plat d'or, à la princesse ravie d'étonnement et de joie, le plus mignon petit œuf que l'on ait jamais vu.......

N-i-ni, mon petit conte est fini.

— Eh ! bien ?

— Eh ! bien, c'est fini.

— Docteur, docteur, vous voulez nous faire une surprise ; je vois cela à votre œil qui brille d'un petit air malicieux. Oh ! je vous vois venir, vous voudriez que maintenant on vous fît une question. Hein ? — Avouez-le, vous voudriez qu'on vous demandât quel rapport il peut y avoir entre ce conte et ma fille ? — Fi ! l'impertinent !

— Madame, veuillez croire que jamais pensée semblable....

— Alors qu'est-ce que tout cela veut dire, et que vient faire ici votre princesse et sa poule ?

— Calmez-vous, chère madame, et causons tranquillement comme de bons amis..... Vous souvenez-vous ?.... Mais pardon, ceci est trop important et doit faire l'objet d'un chapitre distinct.

CHAPITRE VII

OU L'AUTEUR ABORDE UN SUJET FORT SCABREUX

*
* *

Vous souvenez-vous...... ? — Non, vous ne pouvez vous souvenir, car il y a trop longtemps. Eh ! bien, il fut une époque dans votre vie où vous étiez encore (était-ce bien vous alors ?) à l'état de ce que les philosophes appelaient autrefois un *contingent possible*. Permettez-moi, pour le moment, de n'être pas plus explicite. Dissimulée au fond d'une étroite cavité, enveloppée soigneusement de replis protecteurs, vous viviez de la vie obscure et tranquille dont jouissent les cellules primitives, attendant le moment où quelque hasard ou bien un dessein mystérieux de l'Arbitre suprême vous permit de montrer vos grâces au grand jour. Tout autour de vous et cachés dans d'autres cavités semblables à la vôtre, environ trois cent mille (c'est M. le professeur Sappey qui les a comptés) petites..... sœurs ou

petits frères attendaient eux aussi l'occasion d'éclore à la vie extérieure.

Combien de temps dormîtes-vous ainsi, et pourquoi un beau jour — à moins que ce ne fût une belle nuit — votre prison s'étant d'elle-même entr'ouverte et comme vous vous trouviez tout près de retomber dans les ombres du néant, pourquoi une autre petite cellule vint-elle se fondre en vous et donner ainsi l'essor aux forces qui n'attendaient que ce moment pour entrer en action ?..... C'est là le grand mystère, à tout jamais inaccessible aux recherches humaines.

Quoi qu'il en soit, c'est ainsi que vous avez passé de la puissance à l'acte, du possible au réel, du sommeil à la veille, du néant à l'être. Permettez-moi encore de n'être pas plus explicite.

Cependant apprenez que tous les êtres vivants subissent la même loi, que tous viennent d'un œuf, et que chaque être porte en lui le germe et les germes des générations futures qui sortiront de lui. Apprenez encore que l'homme comme les autres reconnaît un œuf pour origine première et que la nature, prévoyante pour l'espèce bien plus que pour l'individu, a pris soin d'accumuler dans le sein de chaque femme, future mère de l'homme, une quantité prodigieuse (500,000 environ) de petites cellules qui sont très réellement des œufs et des œufs véritables.

Sachez que l'œuf humain, même lorsqu'il a commencé à vivre d'une vie individuelle, même lorsque le germe qui est en lui a dessiné l'ébauche de sa forme future, ressemble d'une façon si exacte à un œuf quelconque, que le plus habile micrographe ne saurait le distinguer des autres, et qu'il fût un moment pour vous — celui dont je vous parlais tout à l'heure — où, si l'on eût pu vous prendre et vous examiner, nul œil humain n'aurait su reconnaître si, de cette infime parcelle de matière vivante, il sortirait un chat, un oiseau, un cheval, ou la femme charmante que vous êtes présentement.

Sachez aussi que, de même que la poule de la princesse dont je viens de vous conter l'histoire, toutes les femmes... (je vous demande bien pardon, mais il n'existe pas d'autre mot), toutes les femmes — pondent un œuf tous les mois.

Sachez enfin, à moins que vous ne l'ayez déjà deviné, que c'est le premier œuf dont la maturité approche qui, chez votre fille, est la cause des troubles dont elle souffre. Voilà tout le secret.

*
* *

Comment en serait-il autrement, d'ailleurs, étant donné l'énorme surcroît de travail qui incombe à ce moment

à sa frêle organisation ? Comptons bien : votre fille a treize ans, par conséquent sa croissance n'est pas achevée ; elle grandit. Mais un être vivant ne pousse pas comme cela, tout en long, d'un seul jet, comme une asperge. Tandis que sa tête s'éloigne peu à peu du sol où reposent ses pieds, haussée lentement par ses épaules qui s'élèvent avec elle, son buste se développe, ses bras et ses jambes s'allongent, et ses flancs, les couturières le savent bien, s'élargissent du même coup. La jeune fille prend des hanches ; or les hanches, c'est le contour extérieur et harmonieusement ondulé d'une des portions les plus importantes du corps de la femme.

Les anatomistes appellent cette portion-là le *bassin,* à cause de la ressemblance qu'elle affecte en effet avec un bassin de terre ou de métal. Placé au centre du corps dont il supporte la partie supérieure, il sert de point d'appui aux membres inférieurs qui s'articulent sur lui, et contient dans son évasement tous les organes nécessaires à la digestion de nos aliments et à la reproduction de notre espèce.

Avant la puberté, les parois de cette enceinte sont presque verticales : vers neuf ou dix ans elles commencent à s'étaler tout en s'arrondissant, et augmentent ainsi la cavité qu'elles circonscrivent.

C'est la maternité qui s'annonce. C'est le premier berceau de l'enfant qui se prépare.

Puis du même coup, la jeune fille qui a changé de milieu et de goûts, poursuit avec un plus grand entrain ses études commencées. L'émulation, l'approche de l'instant où elle quittera ses maîtresses ou la pension, la gravité relative que lui donne son âge stimulent son aptitude à apprendre. Elle perfectionne son éducation manuelle et intellectuelle, c'est-à-dire qu'elle entasse, qu'elle emmagasine en nombre prodigieux des connaissances de toutes sortes en son petit cerveau. — Je laisse ici de côté les masses d'impressions de tout genre dont je vous ai parlé plus haut et que fait surgir en elle le développement naturel de sa nouvelle vie.

Or, accumuler des connaissances, les fixer dans sa mémoire et les ordonner par son jugement, c'est mettre en œuvre, éveiller, exciter des millions de petits organes d'une infinie ténuité (un ou deux millièmes de millimètre) qu'on nomme les *cellules cérébrales*, et qui, sans produire par elles-mêmes la pensée, en sont les intermédiaires absolument obligés. Ces petites cellules faisant partie de notre être physique sont soumises naturellement aux mêmes exigences que ses autres éléments, c'est-à-dire qu'elles se nourrissent, se transforment, s'usent et se renouvellent au même titre que toutes les autres cellules, et, comme elles aussi, avec d'autant plus d'activité qu'elles ont à fournir un travail plus considérable.

*
* *

Voilà donc ce pauvre petit corps soumis à une révolution générale, à des nécessités pressantes et de tous les instants, en même temps qu'il lui faut subvenir à des besoins nouveaux. Car, lorsque le premier œuf arrive à sa maturité et après que sa prison s'est entr'ouverte, comme il est tout proche d'un de ces postes secondaires (vous vous souvenez de l'histoire de la forêt ?) qui correspondent avec le poste central, il envoie un appel pour demander du secours.

Il a besoin de sang, ce petit organisme microscopique ; il lui faut du sang et beaucoup, pour achever sa destinée, pour qu'à côté de lui une sorte de petit pavillon se dresse et le recueille, pour qu'un pertuis s'entr'ouvre, l'aspire et le conduise enfin là où il doit aller. L'appel fait et entendu — et ces appels s'entendent toujours — un ordre part de la direction centrale, c'est-à-dire de la moelle, et fait exécuter l'opération demandée.

Des canaux flexueux, groupés avec un art infini, sont disposés autour du petit œuf dans les organes qui l'avoisinent ; dès que le sang arrive, ils se gonflent, se gorgent, s'érigent, aspirant à plein canal le liquide nourricier, qui, une fois introduit, ne peut plus s'en retour-

ner ; et comme il en afflue toujours et toujours, pressé de toutes parts par un effort de plus en plus énergique, il arrive un moment où il n'a plus d'autre issue que de fuir au dehors après avoir rompu les fines parois des vaisseaux qui le contenaient. Cette éruption terminée, il se fait comme un calme soudain dans l'organisme entier, l'équilibre se rétablit, et jusqu'au mois suivant la vie reprend son cours régulier et silencieux.

C'est là du moins ce qui se passe chez la femme adulte et jouissant de l'intégrité de sa santé. Mais chez la jeune fille !

*
* *

Rappelez-vous les détails que je vous ai donnés plus haut sur la solidarité étroite qui relie entre elles toutes les parties d'un organisme vivant ; cet employé central chargé de fournir à l'entretien et à la nourriture d'une foule de collaborateurs qui pullule autour de lui ; le rôle individuel de chacun des membres de cette tribu, et les rapports qu'ils entretiennent les uns avec les autres et avec la généralité, l'obligation pour la régularité du service que, du centre à la périphérie et de la périphérie au centre, un incessant mouvement d'échanges soit éta-

bli, et comment enfin il est de toute nécessité que le rouage central soit constamment d'accord avec les rouages secondaires.

Considérez de plus qu'il s'agit ici, non pas seulement d'entretenir une tribu de travailleurs en état d'équilibre, de la maintenir telle quelle, problème déjà bien compliqué, mais qu'il faut qu'elle s'accroisse en nombre et en force, et qu'elle fabrique même un surplus de matériaux destinés à être ensuite expulsés de son sein. Imaginez enfin que ce travail supplémentaire doit s'accomplir en même temps que toutes les autres opérations vitales, lesquelles ne peuvent être interrompues, et vous comprendrez le désordre qu'on observe si souvent à cet instant difficile.

C'est sur les deux systèmes les plus directement intéressés, le système nerveux et le système sanguin, que se manifeste presque toujours ce désarroi momentané.

Pour le premier, il semble qu'excité, sollicité de cent points différents, il subisse comme une sorte d'affolement qui le rend impropre à recevoir, transmettre ou expédier, les divers mouvements dont il est le chef suprême. De là ces fatigues subites, ces rougeurs ou ces palpitations instantanées, ces énervements et ces modifications dans les goûts dont je vous ai parlé plus haut, de là aussi, et indirectement, ces changements dans le caractère ou ces bizarreries d'appétit qui paraissent si singulières.

Pour le sang à qui incombe la tâche énorme de nourrir toute la tribu, y compris l'employé central et ses postes subordonnés, bien souvent il s'épuise à ce rude travail, surtout lorsqu'il ne trouve pas autour de lui des matériaux en quantité et qualité suffisantes pour réparer ses pertes. Nous avons vu déjà qu'il lui faut de l'air pur, de la lumière en abondance, afin que les organes inférieurs, ce qu'on pourrait appeler les cuisiniers du corps : l'estomac et les intestins, recueillent, élaborent et cuisent à point les aliments ingérés, et que ces aliments, après s'être transsubstantiés en notre propre substance, usés eux-mêmes, soient reconstitués par le sang au moyen de l'oxygène.

Parbleu ! l'énergie de la vie est si puissante en nous, l'étincelle vitale est un si ardent foyer, qu'elle surmonte tous ces obstacles, pâlissant quelquefois, mais bientôt ravivée, et, comme la plante près d'une fenêtre, cherchant à se tourner toujours vers le rayon qui la ranime.

Oui, lorsque le germe est pur, lorsqu'il est sain, normal, indemne de toute tare. Mais si l'hérédité lui a transmis une faiblesse native, s'il vient d'une race épuisée par des maladies ou des excès antérieurs, si la force primitive qui lui a donné l'essor était elle-même frappée de déchéance, si les parents de la jeune fille, en un mot, étiolés par les causes multiples d'anémie qu'engendrent l'habitation constante des grandes villes, ont transmis à

leur enfant, en même temps que la vie, les causes qui font cette vie précaire, où voulez-vous qu'elle puise le surcroît d'énergie dont elle a besoin à l'heure solennelle où nous la considérons.

L'appel chez elle a bien été fait, comme chez les autres; le système nerveux central en a bien reçu le contrecoup ; mais on demande du sang ; où le prendre s'il n'y en a pas, et comment lutter s'il est si peu nourri qu'il suffise à peine à sa tâche commune ? Il en faut un excès, et c'est à peine s'il existe en quantité nécessaire. Il le faut riche et fort, c'est-à-dire rutilant, et sa pâleur rosée colore à peine les tissus au travers desquels il circule. Il lui faut faire des os, des muscles, de la chair et des nerfs, et des agents qui pourraient l'aider en cette multiple tâche, les uns, comme l'air, sont épuisés ou viciés par des rivaux plus vigoureux, les autres, comme la lumière, sont absorbés, étouffés par de hautes murailles à peine percées de petites ouvertures au travers desquelles elle se glisse, n'arrivant que presque éteinte à l'intérieur de l'habitation.

*
* *

Mais si l'air et la lumière ne sont que parcimonieusement distribués aux habitants des villes, ils ont en abon-

dance des aliments variés qui peuvent subvenir aux besoins de l'organisme. — Oui, mais hélas, pour utiliser ces aliments, pour que nos cuisiniers de tout à l'heure les mettent utilement en œuvre, il est de toute nécessité qu'ils soient appelés, désirés et choisis par le plus fantasque et le plus capricieux des.......... Voyez si, quoique savant, je suis resté un galant chevalier ; j'aurais pu très bien mettre ici : la plus fantasque et la plus capricieuse, et il suivait naturellement..... des petites maîtresses ; mais non, je garde pour le genre masculin cette attribution de fantaisies absurdes ; car c'est de l'appétit ce directeur suprême de l'alimentation, que je voulais parler.

L'appétit, voilà le grand problème. Pas d'appétit, ou, appétit déréglé, c'est tout un, et plus d'alimentation. Pas d'alimentation, et pas de sang ; pas de sang et pas de transmission régulière dans l'appareil télégraphique du système nerveux ; pas de transmission régulière et pas de nutrition, ce qui veut dire : pas de nourriture pour les membres de la tribu qui concourent à former notre corps. Ceux-ci ne se nourrissant pas suffisamment, tout l'ensemble dépérit, et comme il ne faut jamais oublier que tout le système est un circuit fermé, on revient ainsi toujours à son point de départ.

L'air, le soleil et l'exercice faisant défaut, l'appétit disparaît et avec lui toutes les conséquences dont il est

le facteur, et que je viens précisément de vous énumérer.

Vous voyez donc, chère madame, que le problème qui tout à l'heure devait vous sembler si effroyablement compliqué, se résume en définitive à chercher et à trouver les moyens de fournir à votre fille, à un certain moment de sa vie, du sang en quantité et qualité suffisantes pour subvenir aux besoins que réclame l'âge auquel elle est arrivée. Vous voyez, du même coup, que la solution de ce problème sera à peu près trouvée si nous pouvons arriver à développer chez elle un appétit vigoureux et régulier.

C'est ce que nous allons chercher ensemble dans les chapitres qui vont suivre.

CHAPITRE VIII

LA VIE DES JEUNES FILLES DANS LES GRANDES VILLES

*
* *

Nous voici parvenus à la partie la plus ardue de notre tâche : quittant en effet les généralités, nous allons maintenant étudier les faits particuliers que nons avions jusqu'ici laissés volontairement dans l'ombre.

De quoi s'agit-il au fond ? de guider une mère au moment où sa fille a le plus grand besoin de son appui et de ses conseils, afin de lui faire traverser sans encombre la période difficile de son premier âge critique. Pour atteindre ce but, il nous faut tout d'abord préciser le danger que ce jeune être va courir dans le milieu spécial où nous la supposons, car je le dis ici, ce livre est écrit surtout pour les familles habitant les grandes villes, pour les mères qui font elles-mêmes l'éducation de leurs filles, ou qui surveillent et développent à la maison l'instruction que celles-ci vont chercher au dehors.

L'hygiène des pensionnats et des couvents, au point de vue restreint où nous sommes placés, nécessiterait une étude d'un genre tout différent, et l'on ne pourra appliquer à l'éducation en commun des jeunes filles que les données les plus générales qui, d'elles-mêmes, se déduiront de ce que nous allons dire.

La question aussi bien posée, quel est le danger le plus probable qui menace une jeune fille habitant une grande ville au moment où, pour la première fois, sa nature féminine va se manifester par ses signes habituels ?

Si l'on se reporte aux pages qui précèdent, et si vous êtes bien pénétrée des quelques données physiologiques que je vous ai révélées, vous devinez vous-même que le danger viendra d'un défaut de puissance vitale et d'une insuffisance de force et de matériaux organiques pour fournir à tous les besoins qui naissent à ce moment.

Hufeland, un grand médecin du siècle dernier, et un écrivain agréable, — quoique allemand, — dit à ce propos : « La respiration d'un air pur est pour notre être un
» acte de nutrition aussi nécessaire que manger et boire.
» Il est aussi certain qu'un air sain et pur est le meil-
» leur moyen de conserver et de fortifier notre vie, qu'il
» est certain qu'un air confiné et vicié est pour nous un
» poison subtil et mortel (1). »

(1) Hufeland, *l'Art de prolonger la vie ou la macrobiotique*, nouv. édition française, par le Dr. J. Pellagot. Paris, 1871, p. 471.

Or le petit organisme dont je vous ai conté l'histoire, l'ovule qui, dès cette heure, s'éveille à la vie, détermine par ce réveil autour de lui et secondairement dans l'organime entier une série de mouvements enchaînés dont l'aboutissant sera l'éruption au dehors d'une quantité plus ou moins grande de sang. Mais, pour que le sang vienne là où il est appelé, pour qu'il y afflue, pour qu'il rompe ses vaisseaux, la première condition est évidemment que ce sang existe lui-même en quantité suffisante, et surtout qu'il soit formé de matériaux assez riches pour subvenir à ce surcroît de dépenses. Or comment se fait le sang ? Par l'apport incessant de substances nouvelles que lui font nos aliments qui, modifiés ensuite, digérés par des sucs spéciaux, passent successivement de l'état solide à l'état liquide, et finalement par un effort mystérieux de la nature vivante, se transfigurent, se transsubstantient en notre propre chair.

Nos aliments se sanguinifient avant de s'organiser.

C'est donc le sang, ce liquide nourricier par excellence, qui se trouve être l'arbitre de notre destinée physique. Mais je vous ai dit aussi qu'épuisé, carbonisé par les échanges vitaux qu'il a effectués en son parcours, le sang venait à chaque instant se régénérer, se rajeunir, c'est le mot, en absorbant au travers des fines membranes du poumon, l'oxygène de l'air. Il découle donc de ces faits :

1° Que le sang sera d'autant plus riche qu'il sera plus régulièrement renouvelé par une alimentation copieuse ;

2° Qu'il se régénérera d'autant plus complètement qu'une ample et active respiration lui fournira un air plus pur et plus vivifiant.

Il ne faut point être grand clerc pour apercevoir la légitimité de cette conclusion : et maintenant, je vous le demande, quel milieu se trouve plus néfastement disposé que les grandes agglomérations humaines pour contrecarrer ces deux pressants besoins de notre vie normale et amener par là même une véritable défaillance organique.

*
* *

Les mœurs, les usages et de fatales nécessités contre lesquelles lutte en vain l'hygiène : l'obligation de ne pas étendre outre mesure l'enceinte des cités, l'attraction qui se fait incessamment vers leur centre où s'accumulent les industries utiles à l'entretien ou aux plaisirs de l'existence, la rapacité des capitalistes qui, en bâtissant des maisons, songent bien plutôt à la valeur et à la sûreté de leurs loyers, qu'au bien-être de leurs locataires, les multiples causes de déchéance qu'entraîne une hérédité constituée dans de telles conditions, voilà qui vous explique et les données du problème et les difficultés qu'on trouve à le résoudre.

CHAPITRE IX

LA JOURNÉE D'UNE JEUNE FILLE

*
* *

Il est admis aujourd'hui qu'une jeune fille appartenant à un *certain monde* — et l'on sait ce que veulent dire ces mots, — voit s'ouvrir devant son adolescence le riant avenir que voici :

Après avoir acquis d'une façon quelconque une éducation plus ou moins raffinée, et dès qu'elle a pu décemment faire à ses maîtresses une dernière révérence, mademoiselle entre dans le monde ! Voulez-vous que nous nous donnions le malin plaisir d'analyser un peu le sens caché sous ces mots fatidiques.

D'abord on n'a plus de bonne ; celle-ci est remplacée par une femme de chambre. On se lève entre dix heures et midi. La première toilette longuement et artistement ébauchée, on déjeune, et vers deux ou trois heures, — plus tôt ou plus tard, suivant la saison, — on monte en

voiture pour aller de maison en maison minauder, caqueter et dire ou entendre du mal de ses amies intimes.

En route on s'est arrêté à deux ou trois boutiques où l'on a acheté et payé cinq ou six fois sa valeur le bijou ou le bibelot à la mode. On a regardé aux étalages les nouvelles étoffes, l'on est même entré, pour voir, pour le plaisir de faire chatoyer devant ses yeux les reflets métalliques des moires ou les étincellements des satins et des soies. On a alors combiné gravement les détails d'une prochaine toilette : si l'on mettra par exemple, sur une jupe plissée, un corsage à paniers ou à queue, si les volants seront du même ou relevés d'une couleur assortie, de combien de mètres s'étalera la traîne, et jusqu'à quelle profondeur et dans quel sens s'échancrera le corsage. Le problème semblant fort compliqué, on est monté chez le couturier, lequel avec cette grâce ineffable et cette inépuisable complaisance qui retiennent suspendu à ses lèvres tout un essaim de femmes charmantes, a montré des modèles, feuilleté des albums, et même daigné, de son propre crayon, ébaucher une esquisse. Et l'on est reparti.

Chez madame de X***, on a trouvé nombreuse compagnie et fort agitée par une question qu'on venait de soulever et qui était de savoir si Mlle Pierson avait à son corsage, dans son dernier rôle, du point d'Alençon ou du point de Malines.

Un monsieur a terminé, en entrant, ce grave différend : C'est bien du point d'Alençon.

Puis on a parlé du dernier roman de Daudet, et je vous prie de croire que le pauvre charmant poète est sorti fort endommagé des griffes aristocratiques de ces mignonnes académiciennes.

Pendant ce temps, les jeunes filles réunies en groupe, causaient entre elles de choses plus sérieuses. On arrangeait entre soi une partie pour le lendemain ; puis, grave affaire, il paraît que l'hiver prochain, on adoptera une nouvelle coiffure : plus de faux cheveux, les bandeaux plats, à la Vierge, et la nuque dégarnie ; et c'était un susurrement, un pépiement, accompagné en sourdine par les craquement sourds et les froufous harmonieux des toilettes de ces gentilles petites perruches qui, tout en devisant, regardaient à l'autre bout du salon, leurs mamans, pour se bien pénétrer de leurs moindres gestes ou attitudes.

Mais tous ces babillages et les onduleuses glissades sur les parquets cirés des magasins et des salons ont éveillé comme une sorte d'appétit friand ; d'ailleurs il est quatre heures et demie et c'est l'heure où, chez le glacier en vogue, on trouvera réuni un gracieux petit bataillon d'autres jeunes filles, qui, de leur côté, en d'autres endroits, ont employé leur après-midi exactement de la même façon.

Du bout des doigts finement gantés, l'on a grignoté,

en bavardant, cinq ou six gâteaux ou bonbons, trempé ses lèvres dans un verre d'eau ou de vin d'Espagne, et vite, on se sauve; c'est aujourd'hui, de *cinq* à *six*, le thé de Mme la baronne ...... Là, nouvelles glissades, nouvelles ondulations de traîne, lesquelles sont absolument les mêmes que celles qu'on a faites ou vu faire toute l'après-midi, qu'on a exécutées hier et qu'on répétera demain; nouvelles causeries sur les mêmes sujets, sauf qu'ici on parle politique : en trois mots, on a résolu la question européenne, terminé la guerre, dit leur fait aux hommes actuellement au pouvoir, et l'on se retire enfin pour dîner chez soi ou en ville. Le soir c'est le théâtre, un bal ou une soirée, et demain la chaîne se renouera, avec cette nuance qu'on passera peut-être par le bois au lieu d'aller chez la baronne ou qu'on recevra chez soi les gens qu'on est allé voir aujourd'hui, pour entendre alors sans se déranger et dire soi-même, les mille et une fadaises que le bon ton impose et que toute femme du monde doit connaître aussi imperturbablement qu'un caporal sa théorie.

*
* *

J'avais l'honneur tout dernièrement de me trouver à table, assis à côté d'une des femmes réputées les plus

charmantes de Paris. Le repas étant tout intime, chacun avait laissé à la porte de la salle à manger l'attirail des conventions et formalités qui rend si ennuyeux les dîners officiels. Le repas fut très gai, et ma voisine très aimable....... Mais, mon Dieu, quel caquet, quel verbiage, et quel saut imprévu d'un sujet à un autre, qu'on n'effleurait même pas, car effleurer c'est encore toucher, sur lesquels on glissait...... et quels sujets !

Je me suis diverti à calculer qu'en moins de dix minutes, ma voisine — une vicomtesse, archi-millionnaire s'il vous plaît,— avait, sans transition, parlé d'une douzaine de choses différentes : son carlin qui était malade, la chambre des députés, son mari, l'infidélité d'un domestique, la maîtresse d'un peintre célèbre et la toilette qu'elle avait montrée ce jour-là au bois, l'histoire d'un professeur de chant, la dernière course, la Compagnie du gaz, un pâté de lièvre qu'on attendait et le croquis d'un monsieur qui avait des accointances avec ce pâté, etc., etc., etc. Tout cela à la file, à la queue leu-leu, s'envolait de ses lèvres, dégringolant, se culbutant, s'emmêlant comme les verroteries d'un kaléidoscope. Cette prestesse d'esprit qu'elle ne cherchait pas, car elle parla ainsi pendant toute la soirée, fait parfois, dans certaines bouches, l'effet d'un brillant feu d'artifice ; ici l'on avait comme la sensation d'un cauchemar. Mon flair d'observateur me laissait apercevoir derrière cette inépuisable

faconde, une nervosité surmenée par une vie oisive, toute en dehors, pleine d'excitations factices, de mouvements sans but, et brûlée de la fièvre d'une ville affolée de plaisirs.

En face de cette dame, était assise sa fille, une enfant de 12 ou 13 ans, toute mignonette sous sa pâleur maladive, les yeux brillants d'un feu étrange, de noirs cheveux coupés ras sur le front ; elle ne perdait pas sa mère des yeux, riant de ses saillies, comprenant tous ces mots, toutes ces réticences et sachant fort bien déjà les noms des actrices et des chevaux célèbres, dont on causait devant elle..... Pauvre fillette !

Il est vrai que les femmes dont je parle ici, les patriciennes par la race ou la fortune, trouvent une certaine compensation dans la mode même qui les fait, pendant trois ou quatre mois, s'envoler de Paris, et comme un repos relatif dans les villégiatures qu'elles vont suivre soit sur leurs terres, soit dans une station quelconque de bains. Leur système nerveux, surmené par l'hiver et le printemps de Paris, peut à peu près se détendre pendant les mois où elles ne l'habitent pas.

*
* *

Mais les autres, les jeunes filles de la classe moyenne, les plus nombreuses, celles que la médiocrité de leur

fortune ou les obligations de leur famille retiennent pendant les douze mois de l'année enfermées dans l'enceinte des villes ! C'est sur celles-là que la chlorose exerce son empire, c'est en elles qu'éclosent et se développent ces névroses, ces affaiblissements, ces épuisements prématurés qui leur interdisent la plus belle part et la plus utile dans leur rôle futur, je veux dire l'allaitement maternel. Car si leur vie ordinaire n'est pas aussi agitée, si leurs journées ne s'écoulent pas en cette oisiveté brouillonne qui talonne les autres et les fait se hâter comme si elles avaient de graves affaires à résoudre, le résultat final est à peu près le même. Chez les premières, c'est l'excès d'une agitation maladive, les secousses trop souvent répétées de sensations outrées qui troublent les fonctions de leur système nerveux ; chez celles-ci c'est le manque d'air, le défaut d'exercice, l'ennui d'une existence par trop monotone, qui enlève tout ressort à leur énergie vitale.

Heureuses encore, les pauvres créatures, lorsqu'elles n'ajoutent pas à toutes ces causes de dépression organique les exaltations d'un mysticisme religieux dont elles ont souvent pris le germe dans les couvents aristocratiques où elles ont été élevées. « Il faut le dire, s'écrie » un auteur peu suspect en un pareil sujet, Mgr l'évêque » Dupanloup, l'imagination et le sentiment font souvent » tous les frais de cette piété, tendre, mais sans fond,

» laquelle tient presque entièrement aux circonstances » extérieures qui la surexcitent. Sans doute les maî- » tresses, dans ces maisons, parlent de Dieu doucereuse- » ment ; la chapelle est charmante, les fêtes religieuses » brillantes et la musique surtout très recherchée; on vient » même du dehors pour l'entendre. Tout cet ensemble at- » tendrit le cœur, enlève et captive l'imagination à l'âge » où les jeunes filles sont le plus susceptibles de ces » douces et vives impressions. Leurs âmes plus avides de » sentiments que de vertus sévères s'endorment dans » cette suave atmosphère qui n'est ni celle de la terre » ni celle du ciel, mais qui assurément ne conduit pas » dans la voie rude et étroite dont parle l'évangile (1). »

C'est à un point de vue exclusivement religieux que se plaçait l'auteur de cette critique adoucie dans les termes, quoique sévère au fond, mais l'hygiène peut fort bien l'accepter et la prendre à son compte. Il est certain qu'ajoutées à d'autres causes de déchéance physique, ces extases énamourées, ces tressaillements intimes, ces senteurs capiteuses des fleurs et de l'encens dans les « chapelles parfumées(2) » des couvents à la mode, produisent dans les natures éminemment excitables des jeunes filles un état de torpeur alanguie qui ne les prépare que trop aux atteintes de la maladie confirmée.

(1) Dupanloup, *Lettres sur l'éducation des filles*, page 412.
(2) *Ibid.*

CHAPITRE X

CONDITIONS HYGIÉNIQUES DES VILLES

*
* *

Tel est, indiqué à grands traits, le rôle de ce qu'on pourrait appeler les agents immatériels dans la vie des jeunes filles habitant les grandes villes.

Voyons maintenant l'influence d'une autre classe d'agents dont les actions plus exactement appréciables ont fait, de tout temps, l'objet des études de l'hygiène. C'est d'eux que j'entendais parler tout à l'heure, lorsque je vous disais que des *nécessités fatales* contre lesquelles lutte en vain la science, sont engendrées par le fait même de la création et de l'accroissement des villes.

Écoutez ce que dit à ce propos l'un des maîtres de notre science, le docteur Michel Lévy (1).

» L'habitation privée délimite une masse d'air atmos-
» phérique dont l'homme peut, suivant l'intérêt de son

(1) Michel Lévy, *Traité d'hygiène*, 6e édition. Paris, 1879, t. I, page 549.

» bien-être ou de sa conservation, modifier la tempéra-
» ture, l'hygrométrie, la composition chimique et le
» mouvement; il retranche de cette manière une partie
» du milieu général pour l'accommoder à ses besoins, en
» l'isolant plus ou moins complètement des influences du
» dehors. Le plus souvent, il constitue ce milieu parti-
» culier en opposition avec les conditions générales du
» climat : dans les pays chauds, il se procure dans l'en-
» ceinte de ses pénates l'ombre, la fraîcheur et le souffle
» d'une ventilation artificielle; dans les contrées du
» Nord, l'instinct et l'industrie lui enseignent les moyens
» de propager et d'entretenir dans l'étendue de sa de-
» meure une chaleur favorable à la santé. »

Et plus loin :

« Peut-être n'a-t-on pas assez réfléchi sur les consé-
» quences de la solidarité vivante qu'établit entre les
» membres d'une famille la cohabitation sous le même
» toit, et parfois dans le même espace clos; en nous ex-
» primant ainsi, nous avons en vue non seulement les
» effets connus de la viciation de l'air par l'encombre-
» ment, par le dégagement des gaz de combustion ou
» d'éclairage, etc., mais en particulier l'échange continu
» de toutes les influences dont se compose l'atmosphère
» propre de plusieurs individus issus du même sang, por-
» teurs des mêmes prédispositions....... N'y a-t-il d'in-
» fection que celle qui se révèle à grands traits par des

» maladies répandues dans les localités sur des popula-
» tions entières, et chaque maison, chaque refuge où la
» famille se forme, grandit et meurt, ne peut-il avoir, si
» l'on peut ainsi dire, ses endémies particulières ? »

Sur le même sujet, M. le professeur Fonssagrives a écrit un bien joli mot :

« Il y a deux sortes d'asphyxies : les unes, tragiques qui
» suspendent brusquement la vie ; les autres, lentes dont
» on ne se défie pas et qui tuent à coup sûr. Les dernié-
» res ont une cause unique : les mauvais logements. »

*
* *

D'une façon générale on peut dire que l'habitation des grandes villes, constitue en soi, « *un mauvais logement* ». L'exiguité dans tous les sens de nos appartements modernes, leur enchâssement au milieu d'autres, tout aussi étroits et tout aussi encombrés, donnent à ce milieu artificiel dans lequel nous passons plus de la moitié de nos journées une puissance nocive dont on ne peut se faire une idée que par les résultats déplorables qu'il produit.

Rappelez-vous, en effet, ce que je vous disais des phénomènes de la respiration ; comment cette fonction vitale s'accomplit nuit et jour, absorbant sans repos ni

'e, par fraction répétée, l'atmosphère qui nous en-
:e, bien plus, la décomposant et l'empoisonnant par
ide carbonique qui s'exhale à chaque expiration.
Jne femme adulte, vous-même, chère madame, fabri-
z par jour un peu plus de 300 litres de ce gaz (1) qui
; être un poison proprement dit, n'en agit pas moins
la même façon, car il est impropre à entretenir la
Et ce n'est pas tout ; de l'haleine la plus fraîche et
lus pure de la plus idéale des vierges s'échappent,
nombre immense, des particules organiques, des
smes..... oui, oui, je sais fort bien que cela n'est pas
ant, mais cela est vrai et il faut que vous le sachiez.
:ermez dans une chambre dont vous aurez pris soin
boucher jusqu'aux moindres fissures, vingt des plus
les, des plus ravissantes jeunes filles que vous pour-
trouver, de celles dont la grâce vaporeuse et les
rmes divins inspirent aux poètes leurs strophes les
s harmonieuses, et laissez-les causer entre elles,
nter, danser, vivre en un mot de leur vie ordinaire
ıdant seulement vingt-quatre heures, puis pénétrez
ıs ce petit gynécée. L'enivrant parfum que dès le dé-
avaient dégagé autour d'elles ces vingt jeunes per-

) L'homme consomme 500 litres d'oxygène par jour, ce qui
ivaut à 750 gr. et en produit près de 400 d'acide carbonique
16 à 17 litres par heure) soit 850 gr. environ. (Lacassagne
cis d'hygiène privée et sociale. page 275).

sonnes, est maintenant remplacé par une odeur d'une horrible fétidité ; de ces vingt bouches mignonnes, de ces vingt poitrines qui peuvent être de décevants modèles de statues virginales se sont exhalés des flots de vapeur d'eau chargée de tous les déchets organiques que produit incessamment la vie en activité. L'air n'est plus respirable ; et nos gentilles prisonnières elles-mêmes éprouvent, sous forme de vertiges, de lourdeur de tête, de tendance au sommeil, les premiers effets toxiques de leur atmosphère raréfiée ; quelques heures encore, et la plupart d'entre elles ne pourraient plus y vivre.

C'est là ce qu'on appelle en hygiène les effets de l'air confiné et vicié (1). Si, grâce à la ventilation constante qui se fait par les diverses ouvertures et par les cheminées de nos appartements, nous n'arrivons pas, dans la vie réelle, jusqu'à ce terrible moment qui touche à l'asphyxie, les habitants des villes en subissent, à des degrés divers, plus ou moins, les atteintes.

*
* *

Si encore en quittant les maisons on trouvait dans les rues un air pur et salubre. Si l'atmosphère largement

(1) La pâleur maladive des mineurs, des prisonniers et des égoutiers en est la preuve aussi triste qu'évidente.

brassée par de puissants courants d'air apportait en nos villes quelque chose de la vitalité qu'elle répand à flots sur les campagnes environnantes ! Mais hélas ! qu'il est donc loin d'en être ainsi.

Vous vous souvenez de l'émotion produite par les odeurs répugnantes qui, pendant les chaleurs torrides de l'été de 1881, empestèrent Paris ; ce fut un *tolle* général, un soulèvement de la population entière qui se traduisit par un déluge d'articles de journaux savants ou fantaisistes, de discours, de brochures, d'enquêtes et de rapports, et, finalement les chaleurs s'étant apaisées et les odeurs avec elles, les Parisiens oublièrent les causes de leurs terreurs. La puanteur, qui tant vous offusqua, venait apparemment des usines qui entourent la ville, et aussi des égouts, et des pavés, et des rues, et des maisons, et de toutes les sources en un mot que chaque jour renouvellent et fécondent les deux millions d'êtres humains qui vivent en la même enceinte.

Mais pour être inodores aujourd'hui, toujours invisibles et même insaisissables à la plupart de nos réactifs, les miasmes n'en existent pas moins. Songez donc à l'incroyable multiplicité de forces agissantes que met en jeu une population aussi dense : les déchets organiques, les détritus vitaux, les restes de vos aliments, les résidus innommés qui dans les égouts, les fosses, les tuyaux ménagers s'accumulent, s'amoncellent, se pu-

tréfient, appelant ainsi à la vie de nouveaux germes d'être inférieurs qui, vivant de la mort et de la pourriture, sont détruits eux-mêmes comme ceux dont ils ont décomposé les éléments, pour être restitués au monde in organique.

Puis des myriades encore d'êtres d'une puissance meurtrière aussi effroyable que leur petitesse est infinie: des vibrions, des bactéries et d'autres microphytes qui, trouvant en vous-même, dans les conditions que vous créez autour de vous par votre vie normale, un milieu favorable, se développent et prospèrent avec une épouvantable fécondité. Cela flotte, grouille, pullule, invisible, impalpable, autour de nous, sur nous, en nous, toujours en activité, en générations successives incessamment renouvelées, et puissamment armées dans le combat pour l'existence, le *strugle for life*, puisque leur vie s'entretient précisément des causes qui détruisent la nôtre.

*
* *

C'est ainsi que s'établissent sur les populations des villes ces maladies qu'on nomme *endémiques*, et dont les recrudescences régulières et quasi fatales, sont prévues aujourd'hui et annoncées avec autant de sûreté que les variations saisonnières.—C'est aussi à des causes du même

rdre qu'il faut attribuer l'apparition soudaine des épidé-
nies qui déciment à de certaines époques des cités tout
entières. — Nous n'avons, il faut l'avouer, aucun moyen
le prévenir ces dernières, mais nous serions aujourd'hui
suffisamment armés pour diminuer dans de fortes propor-
tions les atteintes des autres, si la science hygiénique
était plus en honneur parmi les hommes politiques.

Car tout le problème de la vie se résout en une lutte
constante, acharnée, sans merci contre ces ennemis d'au-
tant plus dangereux que non seulement ils nous suivent
partout, mais que nous sommes nous-mêmes les auteurs
nvolontaires de leur apparition.

Heureusement qu'en ce combat terrible, l'homme ac-
uiert peu à peu une singulière puissance de résistance;
se blinde, comme autrefois Mithridate s'habituait au
oison. C'est ce fait que les médecins désignent par le mot
'*accoutumance* qui veut dire habitude. Mais si dans l'âge
dulte, et après avoir, à force de soins, d'adresse et de
cience, vaincu ces armées d'ennemis acharnés à sa perte,
homme a pu enfin acquérir une assuétude qui le rend
ndifférent à de nouvelles attaques, il est loin d'en être
le même pendant la période de sa vie où, tout en luttant,
l lui a fallu accomplir sa croissance. Il est loin surtout
l'en être ainsi pour la frêle organisation de la jeune fille
. l'âge critique où nous l'avons prise. Non seulement en
effet elle a, comme l'homme, comme tous les êtres vi-

vants, à lutter pour sa vie, mais, chose bien plus grave, elle ne trouve pas en elle, en vous, en sa mère l'appui pourtant bien naturel sur lequel elle devrait compter. Bien plus encore, elle porte en elle et vous entretenez vous-même la cause réelle, quoique indirecte, qui la fait si débile en face des atteintes multiples qu'elle a à supporter. Vous me regardez étonnée, madame, et froissée peut-être d'une aussi sévère accusation. Écoutez-moi donc, et comprenez-moi bien, car c'est ici que commence la partie la plus grave de ma tâche.

CHAPITRE XI

DEVOIRS DES MÈRES DE FAMILLE

*
* *

Michelet (1) a dit que la femme est une *malade*, et partant de cette donnée, il a écrit sur elle des pages adorables. Mais que de paradoxes et d'erreurs si l'on sait se défendre des surprises et des éblouissements de style dont les a revêtus le « grand poète en prose » !

Non, la femme n'est pas une malade. C'est un être sain et fort, partout où elle trouve pour sa vie un milieu favorable. Si la civilisation moderne en a fait une sensitive vibrant au plus léger choc et pâlissant au moindre souffle, il ne faut pas en accuser sa nature première, mais bien l'ensemble des causes fatales qui l'ont fait ainsi déchoir. Or par ces mots de civilisation moderne, nous entendons non pas seulement les choses extérieures palpables et visibles, inventions ou découvertes qu'une

(1) Michelet, *l'Amour*.

industrie ingénieuse met en foule à notre disposition, mais surtout les idées et les goûts, les tendances communes, qui nous sont familières, qui règlent notre existence, nos rapports avec nos semblables et constituent nos mœurs. C'est dans ces idées, venues de tant de côtés différents, formées par une si lente cristallisation que nous ne saurions en fixer l'origine réelle, que réside l'une des causes principales de la déchéance physique des femmes de nos villes. Je m'explique.

Nous avons actuellement perdu la notion vraie de ce que doit être toute société humaine. Éblouis par la splendeur extérieure d'un état social dont rien, dans le passé, ne peut nous donner l'idée, subjugués par l'étonnant empire que l'homme a su prendre sur les forces de la nature, fascinés par les monceaux d'une richesse factice dont une spéculation effrénée décuple la valeur momentanée, nous vivons dans un monde qui confine presque au rêve. L'homme est en train d'oublier ce qu'il est : un atôme perdu dans l'immensité des univers. Les machines qu'il a inventées, les engins merveilleux, fruit de son industrie, qui font maintenant la tâche que naguère il accomplissait de ses mains, ont développé en lui des goûts nouveaux et spécialement un besoin irrésistible de voir satisfait sur-le-champ le moindre de ses caprices. Un vent d'effroyable égoïsme a soufflé sur nos cœurs.

Jouir, ne pas attendre et oublier l'heure présente, telle est la triade fatidique dont le monde moderne a fait sa devise : c'est l'axe sur lequel il tourne, le mobile qui le pousse, l'attrait qui le passionne, la folie qui l'étreint.

*
* *

Jouir ! certes, le but est avouable, puisqu'il est naturel et qu'un irrésistible penchant nous entraîne au plaisir; puisque Dieu lui-même a, de son propre dessein, attaché une jouissance à la satisfaction de chacun de nos besoins; mais encore ne faudrait-il chercher qu'une jouissance possible et surtout savoir attendre le moment de la goûter.

Eh ! bien, de tous les bonheurs terrestres un seul peut-être réalise le rêve qu'on en a pu faire. De tous les désirs fous qui assaillent notre âme, de tous les espoirs qui la leurrent, seul, le désir d'être mère est pleinement satisfait par le bonheur de l'être !

Être mère, ce n'est pas seulement pour la femme l'accomplissement d'une fonction de sa vie, c'est la fonction suprême qui la met hors de pair, qui la sanctifie, la re-

lève si elle était tombée, la ramène au devoir si elle s'en était écartée (1).

La maternité dépasse l'amour de toute la hauteur d'un devoir sur un plaisir ; elle est le couronnement de la vie féminine, ce par quoi elle s'explique ; c'est le but et la fin. La femme ne se peut comprendre qu'épouse et mère... ou vierge. En dehors de ces deux états, la femme n'existe plus, elle est une femelle. — C'est, pour le dire en passant, ce que n'ont pas su voir beaucoup de philosophes qui ont traité ce sujet. La femme n'est ni un être déchu, encore moins un démon tentateur ; elle n'est ni l'inférieure ni l'égale de l'homme, elle est sa compagne, le complément de son être: son appui le plus fort s'il a su la connaître, son amie la plus sûre s'il a su la comprendre.

*
* *

Et maintenant si vous vous souvenez d'un mot que je vous disais au début de cette causerie, si vous

(1) Statistique du Dr Bertillon, d'après laquelle la criminalité de la femme est corrélative à son état civil, et donnant un chiffre double dans le célibat ou le veuvage à celui du mariage fécond. Il en est de même pour le suicide.

voulez vous rappeler qu'entre autres questions qu'une mère avait à résoudre au moment où sa fille approche de ses quinze ans, je posais celle-ci : quel but devra poursuivre votre fille, quel idéal visera-t-elle ? vous voyez que la réponse vous vient d'elle-même aux lèvres.

Le voilà le but, le voilà l'idéal, il est actuellement éclairé à vos yeux, il est là s'imposant, patent, inéluctable.

C'est la maternité.

C'est pour ce rôle quasi divin que vous devez l'élever, la faire forte et vigoureuse. Ah ! vous l'aviez bien oublié ou l'on ne vous l'avait jamais dit, pour que vous donniez aujourd'hui le triste et lamentable spectacle de la famille moderne dont j'esquissais tout à l'heure quelques traits adoucis.

Cette course au plaisir, cet oubli du devoir, cet affolement de luxe auxquels vous conviez votre fille, votre enfant, sans souci non seulement de sa pureté morale, mais de sa vigueur physique, vous ne voyez donc pas que c'est ce qui la fait si frêle et si débile. Ah ! race dégénérée, dans quels flancs voulez-vous que se forme la génération de demain qui devra relever notre drapeau en deuil, à quelle source s'abreuveront nos arrière-neveux, si vous tarissez dès maintenant le mince filet qui nous reste ?....

Revenez, revenez, ô femmes, aux mâles vertus des anciens jours ; et si vous n'êtes pas touchée par des argu-

par tous les coins et recoins du terrain de la lutte, après vous avoir montré vos ennemis, ici en bataillons serrés, là, dispersés et cachés à tous les yeux, j'ai planté sur un tertre, bien en vue, le fanon de ralliement.

Ce fanon, c'est la maternité.

Ne le perdez jamais du regard, et vous serez étonnée de voir, comme à plaisir, s'aplanir les obstacles.

CHAPITRE PREMIER

DE LA THÉORIE A L'ACTION

*
* *

Dans la première partie de ce livre que nous venons le terminer, j'ai essayé de vous montrer la place qu'occupe votre fille dans la nature vivante et quel rôle elle y joue; je vous ai indiqué les liens nombreux qui la rattachent à la famille dont elle sort, au milieu physique au sein duquel elle vit, et comment elle emprunte à ce milieu les substances ou les forces qui lui sont indispensables pour vivre. Je vous ai fait enfin l'analyse de sa situation actuelle et vous ai expliqué la cause des troubles lui l'assaillent en vous détaillant les très nombreuses et rès importantes modifications que subit, à cette heure ritique, son être physique et moral. J'espère même u'en faveur du résultat ainsi obtenu et de la clarté pro-tée sur ces faits qui devaient vous apparaître au travers 'une assez épaisse nébulosité, vous voudrez bien me

pardonner..... l'histoire de ma poule et mon l
peut-être par endroits un peu trop scientifique.

Je voulais vous montrer la vérité, spectacle as:
pour votre sexe, et j'ai cru devoir dissimuler un
traditionnelle nudité. Je l'ai fait de telle sorte
léger voile dont je la recouvrais vous laissât suffis
apercevoir l'éblouissante beauté de la déesse.
cette entrevue vous donner le désir de la con
enfin dans sa sévère et splendide réalité!

Mais pour le moment, nous n'avons plus à nou
si haut. Il ne s'agit plus de philosopher ni de jou
les idées générales, et de vous donner l'illusio
science au moyen d'ingénieux artifices, il nous
la théorie passer à l'action, et de telle sorte que
nous allons dire soit non seulement juste, ce qu
soi, mais pratique, ce qui complique un peu la di

Je ne voudrais pas, en effet, que, pour vous, la
de ces pages fût un simple passe-temps, qu'il
en restât que le souvenir d'un ennui, si je n'ai
vous plaire, ou d'un plaisir, si j'ai réussi à vc
agréable.

Je voudrais encore moins qu'après cette lectu
pussiez vous dire : Tout cela est très vrai, tr
combiné et, certes, la santé d'une jeune fille, ai
gée ne pourrait être que parfaite, mais tous ce
conseils n'ont qu'un défaut, c'est d'être irréalisa

Il nous faut donc éviter ici deux écueils également unestes : une trop grande généralité dans les prescriptions qui, par là, deviendraient banales, et une trop grande précision qui les rendrait impossibles à exécuter.

C'est pour atteindre ces différents buts qu'après avoir, pour ainsi dire, posé la thèse et indiqué le problème, nous allons maintenant étudier par quels moyens il est possible de surmonter les difficultés ou de vaincre les ennemis que je me suis efforcé de vous faire connaître.

Ces moyens se divisent en deux groupes distincts :

1° Les moyens indirects, — ce sont les préceptes de l'hygiène et les données de l'expérience.

2° Les moyens directs, — c'est-à-dire les médicaments ou les substances diverses que la médecine seule emploie, mais dont nous dirons quelques mots.

Nous allons entamer tout d'abord l'étude des moyens ndirects ou hygiéniques et pour procéder suivant l'ordre l'idées que je vous indiquais plus haut, nous rangerons es moyens sous une formule générale qui vous permettra 'apercevoir facilement le but à atteindre. C'est ainsi ue ces chapitres se succéderont dans l'ordre que oici :

Moyens qui peuvent développer l'appétit, l'exciter il est défaillant, le ramener s'il a disparu.

Moyens qui peuvent favoriser la première éruption

sanguine et en assurer le retour régulier quand cette fonction est établie.

Moyens à employer lorsque cette fonction tarde à se montrer, ou lorsque son apparition coïncide avec un affaiblissement général.

CHAPITRE II

DE L'APPÉTIT

*
* *

Lorsque l'appétit diminue, vous disais-je, l'alimentation se ralentit ; l'alimentation ralentie amène l'épuisement des forces, l'irrégularité dans les fonctions du système nerveux, etc. C'est donc la série inver se qu'il nous faut maintenant parcourir, c'est-à-dire qu'il nous reste à chercher les moyens les meilleurs pour éviter à votre fille les dangers qui l'attendent au seuil de la période dans laquelle elle vient d'entrer.

Mais avant d'aller plus loin, laissez-moi prévenir un malentendu, et peut-être une désillusion, qui pourrait vous venir en l'esprit. — L'hygiène étant une science toute d'observation, il ne peut s'agir ici de formuler des préceptes absolus et encore moins d'édicter des lois en dehors desquelles il n'y aurait point de salut. L'hygiéniste, s'il veut remplir dignement le rôle utile que lui

permet sa science, doit se garder d'être exclusif. Il *peut* avoir une doctrine générale, c'est-à-dire adopter certains principes démontrés vrais par une longue expérience, mais il doit bien se garder d'être jamais doctrinaire et encore moins systématique. On a comparé les doctrinaires aux chevaux de manège qui, les yeux bandés, marchent toute la journée sans jamais changer de place. On pourrait dire des systématiques que ce sont des aveugles qui voudraient discuter des couleurs.

Le comble de l'art, en hygiène, comme en beaucoup de choses humaines d'ailleurs, est donc d'agir de telle façon que les gens que nous conseillons restent persuadés qu'ils se guident d'après leur propre volonté, tandis qu'en réalité ils subissent inconsciemment la direction qu'on leur a imprimée.

Il suit de là que ce que nous allons dire devra être pour vous un canevas ébauché sur lequel il vous sera loisible de broder à votre aise, à la condition bien entendu de rester dans les limites du plan que nous aurons tracé. Ce n'est pas un code de vie hygiénique, mais un recueil de conseils, un tracé idéal de barrières qu'on vous prie de ne pas franchir parce qu'au-delà du terrain qu'elles limitent vous trouveriez, sinon des précipices, au moins des fondrières. Ce qu'on cherche en un mot dans les ouvrages du genre de celui-ci c'est d'éveiller l'attention des mères, d'éclairer leur amour, pour que d'instinct

ɜ raisonnable, on leur fournit moins des armes ue les moyens de n'être pas obligées d'en faire bre à elles ensuite de faire application aux cas 's des formules générales qu'elles auront rete- r propre spontanéité et leur intelligence doi- e à cette tâche.

nt pourrait-il en être autrement d'ailleurs en de l'énorme diversité d'éléments qui compo- iété ? En laissant même de côté les différences n et de fortune, comment serait-il possible de r un code applicable aux mille et mille variétés les que suscitent les croisements de races et ıces enchevêtrées de l'hérédité et du milieu ue ? Ajoutez-y les résultats plus immédiats la première éducation, les erreurs, les préju- cidents ou les nécessités imprévues qui ont pu dès son jeune âge, le développement d'une , et vous aurez sous les yeux les principales i nous interdisent ici d'employer les formules

*
* *

ien assez, hélas, qu'en une autre branche de n de nos enfants, cet absolutisme règne en

maître ! Il y a tantôt trois siècles, Montaigne pouvait à ce propos faire l'amère critique que voici de notre système d'éducation en commun : « Ceux qui, comme » porte nostre usage, entreprennent, d'une même leçon » et pareille mesure de conduite, régenter plusieurs es- » prits de si diverses mesures et formes, ce n'est pas » merveille si en tout un peuple d'enfants, ils en ren- » contrent à peine deux ou trois qui rapportent quelque » iuste fruict de leur discipline (1). »

Je n'ai pas entendu dire que les lycées et collèges de nos jours aient beaucoup modifié la proportion indiquée par le grand écrivain et penseur, et je ne sache pas que la généralité des *escholiers* réalise aujourd'hui le desideratum qu'il formulait ainsi : « qu'il ne luy demande pas » compte seulement des mots de sa leçon, mais du sens » et de la substance ; et qu'il juge du profict qu'il aura » faict, non par le témoignage de sa mémoire, mais de sa » vie (2). »

Tel est exactement le résultat que je désirerais obtenir pour ma part, car c'est à votre raison bien plus qu'à votre mémoire, chère madame, que j'ai toujours eu le dessein de m'adresser.

Abordons maintenant notre sujet de plain-pied.

(1) Montaigne, *Essais*, livre Ier, chapitre xxv.

(2). Ibid.

*
* *

La première condition pour que l'appétit de votre fille se maintienne régulier, réside en grande partie dans la régularité même des heures de ses repas. En élaguant momentanément toutes les causes secondes telles que malaises, dérangements, et à plus forte raison maladies qui peuvent troubler cette fonction importante, il est positif que l'appétit subit avec la plus grande facilité le joug de l'habitude. Que si vous me demandiez — à moi et à bien d'autres — l'explication exacte d'un tel phénomène et comment il se fait qu'un nerf ou une série de nerfs peuvent être pliés à entrer en action à telles ou telles heures de la journée, toujours les mêmes, je vous renverrais aux différents traités que les philosophes ont écrits sur l'Habitude ; après quoi, il est vrai, vous nous reviendriez tout aussi savante qu'avant votre lecture.

Nous en sommes réduits, en ceci comme en beaucoup de choses encore, à constater le fait et à nous aider de cette constatation dans la conduite de notre vie.

L'appétit est donc, sinon maniable au gré de nos désirs, du moins, en le supposant normal, susceptible d'obéir à une certaine règle ; je veux dire par là que si son existence propre est parfois au-dessus de nos efforts,

son entretien dépend en grande partie du régime auquel nous le soumettons. Il en est ainsi d'ailleurs de toutes nos autres fonctions.

Vous savez, par exemple, qu'à de très rares exceptions près, le sommeil n'est pas sous la dépendance de notre volonté. Que de fois avons-nous appelé le bienfaisant oubli dans lequel il nous plonge, sans obtenir d'autre résultat que de prolonger notre insommie par l'effort même que nous faisions ; et que de fois aussi la volonté la plus tenace a dû céder à la puissance de cet inexorable tyran. Mais si nous ne sommes par les maîtres de notre sommeil, nous avons le pouvoir de le faire apparaître d'une façon régulière par l'habitude de l'attendre toujours aux mêmes heures. — Les anciens noctambules, comme celui qui écrit ces lignes, en savent quelque chose et ils peuvent se souvenir des difficultés qu'ils ont éprouvées pour changer, à un certain moment de leur vie, les heures de leur coucher et celles de leur lever. — L'habitude est même si puissante qu'elle peut déterminer parfois, pendant le jour, un besoin de sommeil tout aussi impérieux que celui de la nuit. On raconte à ce propos que M. Thiers, qui était, comme on sait, un infatigable travailleur et se levait chaque matin de très bonne heure, était pris tous les soirs, après dîner, d'un sommeil si invincible qu'il devait y céder, quelle que fût l'illustration ou le rang des personnes avec lesquelles il s'entretenait.

Par opposition, on a souvent cité l'exemple de Bossuet qui, à force de volonté, en était arrivé à ne consacrer au repos que quatre heures sur les vingt-quatre de la journée.

Eh! bien il en est absolument de même de l'appétit. Notre estomac s'habitue très bien à ressentir la faim à de certaines heures, et à ne la ressentir qu'à ces heures-là, lorsque nous avons pris soin de satisfaire régulièrement, et pendant assez longtemps, ce besoin spécial toujours au même moment. Or, comme la sensation de la faim est le commencement d'une série fort longue d'opérations intimes auxquelles concourent un nombre considérable d'organes ; comme cet appel de la bête, ce coup de cloche intérieur, est le signal « pour que toutes les » puissances digestives se mettent sous les armes comme » des soldats qui n'attendent plus que le commandement » pour agir » (Brillat-Savarin), il s'ensuit que l'heure du retour de l'appétit devient aussi l'heure de tous ces organes, et qu'habitués eux-mêmes à cette régularité, la multiplicité de leurs actions explique aisément le trouble que peut y apporter un changement inopportun.

***

Le danger le plus grand, je crois, dont pourrait être victime l'organisme d'une jeune fille, serait précisément

que cette habitude de régularité ne lui eût pas été im primée de bonne heure. Que de fois ai-je vu des enfants élevés par des parents trop faibles ou ignorant ces im portants détails de la vie intérieure, souffrir de dérange ments d'entrailles, de troubles de la digestion, qui n'a vaient d'autre cause que l'absence totale de régime dan les heures de leur repas. On les laissait manger à leu fantaisie et à chaque instant du jour, de telle sorte qu l'estomac, constamment en activité, finissait peu à pe par être surmené, absolument comme si nous entrepre nions un travail quelconque, intellectuel ou physique sans accorder aucun repos à notre cerveau ou à no muscles; une fatigue invincible nous avertirait bien tôt que nous avons dépensé toute la provision d forces que nous avions en réserve. Notre estomac auss se lasse, comme nos muscles, mais malheureusemen sa fatigue, à lui, ne se traduit pas d'une manière auss brutale ni aussi immédiate. Il est patient comme tou les organes qui travaillent lentement, et supporte pen dant un long temps, sans manifester aucune souffrance les écarts ou les fantaisies auxquels on le soumet. E sous-ordre d'ailleurs d'un maître capricieux, mis en act vité par une force aveugle et indépendante de notre vo lonté, le pauvre *Messer Gaster* obéit, tant qu'il peut, au ordres que lui envoie le Seigneur Appétit. Celui-ci ape çoit-il par l'entremise de nos yeux, ou hume-t-il a

moyen de notre odorat un mets savoureux, une friandise parfumée, voilà qu'il fait mouvoir toute une série de petites machines dont le jeu admirablement combiné a pour résultat final de faire happer par les lèvres l'aliment désiré.

Certes, nous aurions bien pu, — (nous, c'est *l'autre*, l'associée de notre bête) — interdire à notre main de saisir le bonbon tentateur, fermer hermétiquement la bouche et commander à nos pieds de nous porter ailleurs; oui, nous l'aurions pu, car enfin, on peut prouver par raisons démonstratives que nous sommes parfaitement libres d'agir à notre guise; mais, quoique libres, nous nous laissons parfois glisser sur la pente la plus douce. Et elle est si douce ici, et si facile à suivre, et au bout on trouvera un si vif plaisir! — L'on cède donc et l'on mange le gâteau, la friandise peu importe, et celle-ci arrivée dans la poche de l'estomac ne peut pas faire autrement que de susciter autour d'elle un travail très compliqué duquel il résulte qu'elle est dissoute, digérée et finalement incorporée à notre propre substance.

Quel mal peut-il en résulter vraiment? A-t-on demandé à l'estomac un travail pour lequel il n'est pas fait? N'est-ce pas sa propre destinée de recevoir ce qu'on lui envoie et d'exécuter ensuite *tout ce qui concerne son état*? Parfaitement, aussi bien le fait-il. — Mais, s'il a pris la très bonne habitude de ne recevoir ces visites for-

cées que trois fois par jour, par exemple à huit, onze et six heures, et qu'aujourd'hui à dix heures, demain à deux heures, puis à trois heures, trois heures et demie, etc., vous veniez le troubler dans le repos qu'il a bien le droit de prendre, son travail accompli; s'il ne peut jamais compter sur un jour de franche lippée, j'entends de repos et d'exercices, alternatifs et méthodiquement réglés, il se révolte à la fin, ou, chose plus grave encore, il fait le mort. Il tombe dans l'inertie par excès de fatigue. Son maître lui-même, l'appétit, blasé par toutes les fantaisies auxquelles il a cédé et déshabitué de ce repos si utile, de ce véritable sommeil pendant lequel il accumule de nouvelles forces, lorsque les heures auxquelles il entre en jeu sont suffisamment espacées, l'appétit fait comme l'estomac, son humble serviteur, il s'endort ou bien de capricieux qu'il était déjà, comme la gentille personne dont il est le locataire, il devient bizarre, fantasque, et même parfois subit une véritable métamorphose. Il existe bien encore, mais n'excite plus la faim, il n'engendre plus que des besoins factices. C'est alors que les médecins arrivent, et, pour l'effrayer sans doute ou le punir de ses fautes, lui décochent des noms dont je vous épargne la nomenclature.

Ainsi procédaient autrefois les exorciseurs lorsque ayant à chasser le diable du corps d'un démoniaque, ils lui débitaient une kyrielle d'injures les plus noires, pensant le faire

parce moyen déguerpir plus sûrement. Le diable, qui n'était pas d'ailleurs là où on le croyait logé, n'avait garde de s'en aller, et, je ne sache pas que même en l'accablant sous les noms d'*inappétence*, d'*anorexie*, *géophagie*, *cynorexie*, *pica* ou *boulimie*, etc., l'appétit soit jamais revenu par ce genre de moyens. C'est un autre langage qu'il lui faut parler.

*
* *

Ne croyez-vous pas, avec moi, qu'il vaudrait bien mieux, avant d'en arriver à de telles extrémités, respecter cette fonction si importante, et s'efforcer surtout de ne la pas troubler volontairement, lorsque tant de causes imprévues de désordre surgissent chez votre fille.

Ayez donc, et pour vous et pour elle, des heures de repas strictement régulières, celles qui vous accommoderont le mieux, cela importe peu. Qu'elles soient espacées de telle sorte que la digestion d'un repas soit complètement terminée avant de commencer le suivant, c'est-à-dire qu'un intervalle assez long s'écoule afin de donner à l'appétit, satisfait par le premier, le temps de désirer le second.

Mais les affaires, mais les devoirs sociaux, mais les voyages ?

Il n'y a ni affaires, ni devoirs, ni voyages qui tiennent devant cette loi impérieuse de notre être : Il faut se nourrir. Or pour se nourrir, il faut manger et boire, et pour manger et boire suffisamment et de telle façon que les aliments nous profitent, il faut qu'ils soient ingérés avec plaisir ; nous ne prenons avec plaisir et ne digérons avec facilité que les mets qu'un appétit régulier a désirés; l'appétit de son côté n'apparaît régulier que lorsqu'il fonctionne à des heures régulières, donc...... vous êtes assez bonne logicienne, chère madame, pour que je vous épargne l'injure de vous faire moi-même la conclusion: elle s'impose.

Voilà donc qui est entendu et compris : les heures des repas doivent être strictement régulières.

Au repas lui-même maintenant.

On a fait aux médecins, je ne sais pourquoi, une réputation de gastronomes ; on a dit même qu'ils sont tous peu ou prou cuisiniers. Il le faut bien, et vous allez voir tout à l'heure que la science de Brillat-Savarin s'allie fort à propos à celle de l'hygiène.

CHAPITRE III

DU RÉGIME

*
* *

Votre fille doit-elle avoir un régime spécial ?

Ma réponse sera très courte : Non. Et je vais en donner sur-le-champ les raisons.

Que de fois n'avons-nous pas entendu dans notre cabinet des plaintes comme celle-ci :

Docteur, je suis bien inquiète, ma fille ne mange pas, elle n'a pas d'appétit. Ce ne sont pourtant pas les soins qui lui manquent : tous les jours elle a de bons potages, du consommé, du bouillon, tous les matins une côtelette de mouton, le soir du bœuf saignant.... Tout cela est fort bon, n'est-ce pas, docteur ?

Certes, une bonne côtelette bien cuite à point ou une belle tranche de roostbeaf baignant dans son jus est un mets délectable et fort nourrissant.... quand on peut les manger avec appétit ; mais — il y a toujours des mais en

médecine comme ailleurs, — il faut les manger avec appétit pour les trouver succulents.

Boileau, qui était un grand écrivain en même temps qu'un homme d'esprit, a laissé un jour échapper de sa plume la maxime suivante :

L'ennui naquit un jour de l'uniformité.

Il n'entendait parler, dans ce vers aphoristique, que des ouvrages de l'esprit, mais il s'applique merveilleusement bien à l'hygiène de la table.

Quoi ! vous avez à satisfaire un estomac capricieux, à susciter en lui des appétences régulières, à refaire les forces défaillantes d'une enfant qu'ont épuisées une claustration exagérée, des fatigues imprudentes ou une éducation trop intensive ; vous avez à lutter contre tous les obstacles qu'élèvent contre sa santé les mille causes que je vous ai ci-dessus longuement énumérées, et vous n'imaginez rien de mieux que de soumettre la pauvre enfant à ce régime aussi absurde qu'il est exclusif. Mais le soldat, qui, en pleine possession de ses facultés digestives, levé dès l'aurore, avant de prendre son repas du matin a été soumis à un rude exercice de trois ou quatre heures, le soldat lui-même finit par se lasser de son traditionnel bouilli ; et vous voudriez que votre fille, qui se lève peut-être au moment du déjeuner, sans avoir

fait œuvre de ses mains, sans avoir respiré une bouffée d'air pur, eût dès le matin faim de viande saignante ? — C'est impossible. Qu'espérez-vous d'ailleurs avec ce régime ? Donner de la vigueur à son sang, n'est-ce pas, le tonifier en lui fournissant des éléments immédiatement nutritifs ? Le but est fort louable ; mais vous en êtes séparée par une difficulté que vous ne voyez pas et qui est celle-ci : *l'on n'est bien nourri que parce que l'on digère.*

S'il est vrai que la nourriture animale soit pour l'homme celle qui répare le mieux ses forces et lui en donne de nouvelles, encore faut-il que nous puissions emprunter à la viande cette force qu'elle contient et que nous faisons nôtre.

Or, une jeune fille, élevée comme elles le sont à peu près toutes aujourd'hui, à l'âge de treize ou quatorze ans que nous lui supposons, n'est pas apte à digérer exclusivement la viande que vous lui donnez. Elle n'est pas nourrie par elle. — Aussi, ai-je l'habitude de répondre aux mères qui viennent me faire part de leurs craintes à ce sujet : — changez de système, madame ; l'absolu n'est bon à rien, pas plus à table qu'ailleurs. Au lieu de soumettre votre fille au supplice de la viande forcée, variez sa nourriture ; laissez surtout de côté votre fameux bouillon gras, votre consommé qui n'a par lui-même aucune propriété nutritive. Le bouillon, que le public n'est pas loin d'admirer à l'égal d'une panacée, bonne à toutes les

maladies, n'est autre chose qu'un adjuvant utile, un mets délicat et parfumé dont la sapidité et la chaleur préparent bien l'estomac à entrer en fonctions, mais qui par lui-même, sauf l'eau dont il est composé et quelques principes sucrés et aromatiques qu'il a empruntés aux viandes et aux légumes, n'a que la plus faible part (1) dans l'action réparatrice d'un repas.

Une bonne soupe, aux diverses purées, une de ces soupes plantureuses comme on sait en faire à la campagne, est bien plus nourrissante et autrement apéritive que le plus aristocratiquement dénommé des potages.

Oh ! je sais qu'il y aurait à vaincre là un gros préjugé et que cette pauvre soupe est en fort mauvaise odeur auprès des élégantes des villes..... elle en a pourtant une si bonne pour le nez de ceux qui savent l'apprécier !

Je vous demande pardon, chère madame, de ce piètre jeu de mots, mais vraiment, je voudrais de tout cœur vous faire partager mon admiration pour ce mets essentiellement national, et l'on pourrait dire exclusivement français. Si l'on en croit les voyageurs, et spécialement Brillat-Savarin, expert en pareille matière, la France est le pays du monde où l'on mange les meilleurs potages, et le seul, ou à peu près, où l'on fasse bien la soupe.

Mangez-en donc de temps en temps, et surtout faites-

(1) Expériences de Demarquay sur la valeur nutritive des bouillons de viandes.

en manger à votre fille ; la liste est longue de toutes les variétés culinaires qu'on peut donner à cet excellent plat.

*
* *

Après le potage ou la soupe ?..... mais tout ce que vous voudrez, tout ce qu'une ménagère économe, si la famille n'est pas riche, ou une savante maîtresse de maison peuvent trouver pour résoudre ce grave problème : faire chaque jour deux fois la même chose en ne faisant jamais la même chose ; ce que Michelet (1) a si merveilleusement dit : « L'homme nourrit la femme, » apporte chaque jour, comme l'oiseau des légendes, le » pain de Dieu à sa bien-aimée solitaire. Et la femme » nourrit l'homme. A son besoin, à sa fatigue, à son » tempérament connu, elle approprie la nourriture, l'hu- » manise par le feu, par le sel et par l'âme. Elle s'y » mêle, y met le parfum de sa main aimée. » — Oui, c'est là le secret, aimer. — Oh ! mais entendons-nous, d'un amour inspiré par l'instinct, mais éclairé par la raison, et non obscurci par les préjugés.

Il en est un entre autres qui est certes bien bizarre, c'est le préjugé que certaines personnes entretiennent contre les condiments de plus ou moins haut goût :

(1) Michelet, *L'Amour*.

épices, piments, salades, pickles, etc. Presque toutes les jeunes filles, dans les conditions où nous les supposons, adorent leur saveur piquante. — Eh ! bien, mais pourquoi donc n'en mangeraient-elles pas les pauvres enfants ? Ah ! si elles ne se nourrissaient que de cornichons et de salade, il faudrait mettre bon ordre à une aussi funeste fantaisie ; mais si quelque peu de ces substances mêlées à leurs aliments les leur fait accepter, donnez-leur-en, madame, elles ingéreront ainsi, et, chose plus importante, digéreront peut-être la fameuse tranche de roostbeaf qui, sans elles, serait restée intacte au fond de leur assiette.

Un autre encore. — Il est de croyance vulgaire aujourd'hui que la viande à peine cuite, ou même tout à fait crue, nourrit mieux que la viande rôtie bien à point. S'il est vrai que, dans certains cas de diarrhées incoercibles, surtout chez les enfants, d'inanition à la suite de maladies graves, ou dans quelques rares maladies chroniques, la viande crue, *donnée comme médicament,* nous ait rendu et nous rende tous les jours de signalés services, il ne s'en suit pas le moins du monde que dans l'alimentation journalière elle l'emporte sur la viande ayant subi l'action du feu. En laissant de côté les dangers d'empoisonnement par des vers de toute espèce, et principalement le ténia, que ce genre de nourriture fait courir, il est certain que la répugnance invincible que nous éprou-

vons tous à la vue de la chair pantelante, doit être prise en très sérieuse considération. La viande crue dégage une odeur spéciale et conserve une élasticité résistante qui la rend absolument impropre à exciter notre appétit.

Laissons donc ce genre de nourriture aux peuplades sauvages, qu'une grossièreté native de sens rapproche sur ce point des mammifères carnassiers, et revenons aux vieux errements ; savourons et sachons apprécier le fumet délicieux que dégage un beau filet de bœuf, ou un gigot de mouton, bien rôti à l'anglaise, c'est-à-dire, assez pour que l'osmazôme se développe, et pas trop pour que les sucs appétissants en soient évaporés.

Que votre fille ensuite grignotte un dessert assorti, celui de la saison, n'importe ; pourvu qu'elle mange, c'est le point ; et je vous le déclare nettement elle se trouvera bien mieux nourrie par quatre ou cinq plats variés, fût-ce de légumes verts, que par le plus juteux des filets de bœuf, si elle a mangé celui-ci avec répugnance.

Pour résumer en deux mots tout ce qui précède : à une absolue régularité dans les heures des repas doit correspondre la plus grande variété possible dans leur composition.

CHAPITRE IV

CONTINUATION DU MÊME SUJET

*
* *

On ne pourrait, vous me l'accorderez, être plus coulant en matière de régime, et il faudrait être bien inexpérimentée pour ne pas savoir le mettre en pratique. Cependant cela ne suffit pas toujours, et nous voyons des mères nous revenir en disant :

— Docteur, j'ai fait ce que vous m'aviez conseillé, mais cela ne va pas mieux.

— Votre fille ne mange pas de meilleur appétit ?

— Non.

— Surtout à déjeuner, n'est-ce pas ?

— Oui, à déjeuner.

— Très bien. A quelle heure se lève mademoiselle ?

— Mais, docteur, en cette rude saison, vers neuf ou dix heures ; il fait si froid ! puis les jours sont si courts...

— Oui, que vous en diminuez encore la durée. — Et vous déjeunez ?...

— A onze heures ou onze heures et demie.

— Votre fille sans doute n'attend pas jusque-là sans prendre quelque aliment.

— Oh ! non, à huit heures ou huit heures et demie, dès qu'elle est éveillée, on lui apporte au lit son chocolat.

— Du chocolat au lait ?

— Certainement.

— Qu'elle mange probablement avec quelque pâtisserie ?

— Oui, une brioche, quelquefois une tranche de pain rôti, ou un gâteau feuilleté. Est-ce que cela n'est pas bon, docteur ?

— Excellent, chère madame, excellent ; moi-même, qui en fais parfois usage, je m'en trouve très bien.

— Ah !

— Oui, seulement je me lève à six heures et demie, prends mon chocolat vers sept heures et ne mange plus ensuite qu'à onze heures et demie et même d'un excellent appétit. Il est vrai qu'entre les deux déjeuners je fais généralement de vingt à vingt-cinq kilomètres, ce qui m'aide à digérer le premier avant d'aborder le second. Que mademoiselle votre fille se lève, non pas à six heures et demie ; en hiver, il fait encore nuit, mais dès qu'il fait jour, pendant les mois de novembre, décembre et janvier, c'est-à-dire entre sept heures et sept heures et demie...

— Mais, docteur, cela est impossible : pauvre petite, elle est si délicate, si frileuse.

— Permettez, chère madame, vous me demandez un conseil, laissez-moi vous le donner tel que je le crois bon et surtout praticable. Si vous voulez que votre fille, qui n'est pas encore malade, mais qui est sur le point de le devenir, —(je vois cela à ses lèvres moins rosées qu'autrefois) — mange d'un appétit régulier, et par ce moyen traverse heureusement la crise qui s'approche, il est de toute nécessité qu'elle rompe avec ses habitudes de mollesse paresseuse. Qu'elle se lève, je le répète, en hiver, entre sept et huit heures, en été entre six et sept.

— Mais alors, docteur, si elle se lève de si bonne heure, il faudra donc nous coucher comme les poules ?

— Eh ! eh ! si les poules se couchent tôt, c'est apparemment que l'instinct leur enseigne qu'elles s'en trouvent bien ; pourquoi votre raison ne vous serait-elle pas un guide aussi sûr ?

— Mais si nous allons en soirée ?

— Vous n'irez pas en soirée.

— Oh ! pour celle-là, docteur, elle est un peu trop forte !

*
* *

Mon Dieu, chère madame, n'exagérons rien, je vous prie. Si vous habitiez à la campagne, si vous apparteniez à une race vigoureuse et si mademoiselle votre fille avait elle même les apparences d'une florissante santé, croyez bien que je n'aurais garde de me montrer aussi sévère. Vous ne seriez pas d'ailleurs ici, dans le cabinet du docteur, par la bonne raison que vous n'auriez nul besoin de mes conseils.

Mais vous habitez au centre d'une ville immense, dans une rue qui, en hiver, ne reçoit peut-être pas pendant deux heures chaque jour les chaudes effluves du soleil ; votre appartement, situé au troisième étage, est inclus au milieu de dix autres qui envoient leurs émanations dans une cour sur laquelle prennent jour — quelle ironique antiphrase ! — deux de vos chambres à coucher.

De plus, votre fille a beaucoup grandi et depuis qu'elle a pris ses quatorze ans, des signes avant-coureurs vous laissent supposer que *quelque chose* n'est pas loin. Vous me contiez vous-même tout à l'heure qu'elle est facilement essoufflée, qu'elle a des pandiculations, des ennuis, des faiblesses subites ; enfin vous êtes ici pour vous plaindre de son peu d'appétit, et pour que je vous in-

[illegible] impossible ? pauvre petite. [illegible]

— [illegible] vous me demandez un [illegible] tel que je le crois bon [illegible] que votre fille, qui [illegible] est sur le point de le [illegible] roses qu'au- [illegible] — [illegible] régulier, et par ce moyen [illegible] qui s'approche. Il est de [illegible] ses habitudes de mol- [illegible] je le répète, en hiver [illegible] en été entre six et sept.

— [illegible] elle se lève de si h[illegible] [illegible] cher comme les poul[illegible]

— [illegible] se couchent tôt, c'es[illegible] [illegible] leur enseigne qu'elles se [illegible] raison ne vous ser[illegible] [illegible]

— Mais si nous allons en soi[illegible]

— Vous n'irez pas en soir[illegible]

— [illegible] pour celle-là, [illegible] forme !

dique les moyens de le rendre plus vif..... Oh ! parbleu ! s'il ne s'agissait que de prescrire des drogues, tenez, j'en ai là, dans ces deux petits livres, de quoi dévaliser deux ou trois pharmacies. Voici à la quatrième et même à la troisième page de ces journaux, des listes indéfinies de sirops, de poudres, de cachets et de pilules, toutes accompagnées et revêtues de mentions approbatives des académies du monde entier, et qui vous promettent, par l'entremise de leur inventeur, de vous faire manger, boire et dormir suivant toutes les règles de l'art. Mais voilà, moi, je ne veux pas vous prescrire de drogues ; non pas que je doute de leur efficacité. — Oh ! non ! Je ne resterais pas une minute médecin si je ne croyais à la médecine ; — mais parce que vous n'en avez pas besoin.

*
* *

Eh ! mon Dieu, il est donc bien difficile de se priver un peu pour ceux qu'on aime ! C'est donc une tyrannie bien odieuse que les habitudes ou les routines journalières qu'on ne puisse rompre avec elles pendant les quelques mois nécessaires à l'évolution qui s'approche ! Vous ne songez donc pas, madame, que de vous, de

vous seule, de votre fermeté, de votre clairvoyance et de votre dévouement dépend, à l'heure actuelle, la santé future de votre fille ? Elle est là, la pauvre petite, ignorante de ce qui l'attend, un peu anxieuse peut-être de ces premiers appels intérieurs dont elle ne comprend pas le sens, mais toute enfant encore, ne demandant qu'à vivre de sa bonne vie d'autrefois, pleine d'entrain, d'insouciance et de gaieté.

Peut-elle deviner qu'il lui faut le grand air, un peu de recueillement et une certaine direction dans sa vie pour franchir le pas au bord duquel elle arrive ? Sait-elle s'il lui est contraire de veiller tard, de dormir la grasse matinée et de ne tenter aucun effort contre l'alanguissement dont elle se rend à peine compte ?

Manger ? que lui importe ? Elle n'a pas faim. D'ailleurs elle mange à son goût : des gâteaux, des bonbons, des fruits, de la confiture, elle trouve cela très bon et ne comprend guère qu'on ait la prétention de la bourrer de viandes saignantes ; pour lui donner des couleurs sans doute ? Le beau cadeau, ma foi, qu'on lui ferait ainsi. Justement, une de ses jeunes amies la trouvait très gentille, l'autre jour, toute pâle, sous ses grands cheveux noirs.

Puis, il est si agréable d'être un peu malade — oh ! rien qu'un peu, sans souffrir, juste assez pour être intéressante. On n'était que choyée, maintenant on est gâtée. Ce

sont mille attentions, mille prévenances, des soins, des chatteries chaque jour inventées ; puis les visites en foule !

— Eh ! bien, chère amie, comment va notre petite malade ? Cela ne sera rien, n'est-ce pas ? Souffre-t-elle de quelque part ? Le docteur est-il venu ? qu'a-t-il dit ?

Et le papa et la maman, et la grand'mère, et les cousines et les amies se succèdent toute la journée dans la mignonne petite chambre bien close où se tient la malade. On cause, on rit, on brode, et paresseusement on s'enfonce dans sa *causeuse* en écoutant, avec une jouissance intime de se sentir à l'abri, la pluie d'hiver qui crépite aux vitres des fenêtres.

N'est-ce pas un vrai délice qu'une vie ainsi arrangée ?

Quant à la mère, elle laisse faire, indécise, attendant anxieusement la fin de la crise qui souvent ne se dénoue pas d'elle-même.

C'est alors qu'entrent en jeu les grands moyens : le fer, le quinquina, les amers, en un mot l'arsenal de la médecine active, quand un peu de volonté et d'énergie auraient pu éviter, à votre fille, ces dégoûts ; à vous, ces inquiétudes.

De l'énergie, de la volonté, et un peu de science pratique, voilà les seuls remèdes qu'il lui faut aujourd'hui, à cette heure indécise où, comme un voleur aux aguets, la maladie est là, prête à pénétrer, mais tenue encore à l'écart par un reste de force dès longtemps mise en réserve.

Voulez-vous maintenant me permettre de vous indiquer rapidement, par quels artifices très simples et à la portée de toute mère ayant pleine conscience de la gravité de son rôle, il est possible de retarder indéfiniment une défaite imminente, de donner de l'appétit à votre fille et d'aider enfin son organisme à fabriquer le surplus d'élément dont elle va avoir besoin ?

*
* *

Il est déjà entendu, n'est-ce pas, qu'elle se lèvera de meilleure heure.

Mais cela n'est pas suffisant ; aussitôt levée, si, par bonheur pour elle, vous l'aviez autrefois familiarisée avec les saines et fortifiantes pratiques de l'hydrothérapie, et si la saison le permet, vous vous trouverez fort bien de les reprendre. Vous savez combien cela est simple : une éponge, un *tub*, une cuvette d'eau fraîche, voilà toute l'installation. Le reste va de soi, avec quelques cris effarouchés peut-être aux premières caresses de l'humide naïade, mais bientôt apaisés par le sentiment de souplesse et de plénitude de vie que développent toujours ces aspersions matutinales. Cependant cette intervention plus active touchant presque à la mé-

decine proprement dite, et pouvant être contre-indiquée à un certain moment, je ne vous en donne que le conseil général en vous recommandant formellement de prendre l'avis préalable de votre médecin habituel.

Si, pour une raison quelconque, vous ne pouvez recourir à cet énergique stimulant, l'ablution froide sera remplacée par une friction sèche faite vivement et un peu rudement sur toute la surface du corps. Voici comment s'exécute cette petite manœuvre ; vous prenez un morceau de toile ou de molleton grossier et, découvrant l'une après l'autre toutes les parties de son corps, vous les frictionnez vigoureusement durant une ou deux minutes. Pendant que dure l'opération, votre fille doit s'efforcer de respirer, la bouche ouverte, aussi amplement que possible, par mouvements bien rythmés.

L'excitation ainsi produite a pour effet un puissant appel du sang vers la peau, et une accélération dans la circulation générale, ce qui se traduit secondairement par un apport plus rapide de matériaux neufs à tous les organes ; elle détermine en outre dans les muscles des contractions de résistance dont l'intensité varie avec la force déployée. C'est en un mot de la gymnastique passive, qui peut avoir dans ces cas-là une influence tout aussi heureuse que l'autre, la gymnastique active. Nous aurons d'ailleurs l'occasion tout à l'heure de revenir sur ce sujet.

*
* *

La friction terminée, elle s'habille et déjeune.

Mais que va-t-elle manger ?— du chocolat ?— va pour le chocolat, mais, si vous voulez m'en croire, fait à l'eau et non au lait, à moins que ce dernier ne soit, à l'habitude, parfaitement et rapidement digéré. Le lait et le chocolat très riches en substances nutritives, contiennent en effet l'un et l'autre un corps gras, le beurre, qui demande un travail tout spécial pour être assimilé. Aussi le chocolat au lait est-il trouvé lourd par certaines personnes ; *il leur pèse*, ce qui se traduit scientifiquement par un défaut ou une insuffisance de sécrétion des deux principaux liquides chargés d'émulsionner les graisses. Si votre fille se trouve dans ce cas, vous le remplacerez avantageusement, je le répète, par le chocolat *à l'espagnole*, en ayant soin de le faire suivre immédiatement d'un verre d'eau teintée de café noir. Cette simple pratique est positivement le moyen le meilleur de favoriser la rapide et complète digestion de cet aliment que Linné a désigné sous le nom de *nourriture des dieux (théobroma cacao)*.

On peut d'ailleurs substituer à ce *mets divin* un premier déjeuner quelconque, suivant les goûts, les fantaisies ou les traditions de chaque famille.

Je vous dirai même, à ce propos, et tout à fait en confidence, que, pour ma part, je suis très peu partisan de cet esclavage du ventre qu'engendrent des habitudes par trop méticuleusement gourmandes. C'est là une cause de sujétion un peu vile et une concession imprudente faite à la sensualité surtout chez les enfants. A quoi bon se créer des sujets de souffrance artificielle lorsque la vie réelle nous en fournit naturellement une si large provision ? Que pendant les trois ou quatre mois de froidure que nous apportent nos climats, on réconforte l'estomac par un breuvage chaud pris dès le matin, je n'y vois et l'on ne peut réellement y voir aucun inconvénient sérieux, mais au printemps il serait bon de rompre brusquement avec ce régime.

Un morceau de fromage, un fruit, des confitures et de temps en temps un potage ou mieux une bonne soupe, le tout suivi d'un verre d'eau teintée de café noir, feraient à votre fille un premier déjeuner léger mais assez nutritif pour lui permettre d'attendre patiemment le second.

Enfin voilà notre jeune élève habillée ; elle a déjeuné ; il nous reste à distribuer sa journée.

C'est ici que se pressent, se hérissent et s'amoncellent comme à plaisir les difficultés de toutes sortes ; préjugés, habitudes, situation de fortune, profession, variations atmosphériques, saisons, etc., sont là devant nous comme devant un touriste, en pays de montagne,

les rochers à pic, les torrents escarpés, les pierres glissantes et les sentiers entrecoupés.

C'est un dédale auquel il faut un fil.

Eh! bien, ce fil, c'est l'ingéniosité de la mère qui le trouvera, la perspicacité de son amour qui le lui fera suivre, la persévérance de sa volonté qui l'amènera jusqu'au bout.

Il faut que votre fille prenne l'air.

Il faut qu'elle fasse de l'exercice.

Il faut qu'elle aille demander à l'atmosphère libre l'oxygène qui manque à votre appartement encombré.

Il faut qu'elle arrive à ressentir ce tiraillement si agréable, ce coup d'aiguillon qu'on éprouve à l'estomac, lorsqu'on a une faim réelle et que l'imagination nous représente d'avance la saveur du mets qui va la satisfaire.

Il faut que, tout en demeurant à la ville, vous rapprochiez le plus possible son genre de vie de celui qu'elle aurait si elle habitait à la campagne.

Il faut enfin l'aguerrir contre cette sensibilité maladive qui la fait frissonner au moindre courant d'air.

Partez de là, chère madame, cherchez et je puis vous garantir que vous trouverez.

*
* *

Pour moi, quoique profane, j'entrevois vaguement des possibilités nombreuses de satisfaire aux nécessités que je vous indique.

L'approvisionnement du ménage, par exemple, fait au marché *le plus éloigné* de votre résidence par votre fille accompagnée d'une domestique. Outre la promenade forcée, dont une partie peut être faite au besoin en voiture, vous trouveriez dans cette combinaison l'avantage de l'initier de bonne heure aux difficultés pratiques de la direction d'une maison. Vous la prépareriez, sans qu'il y parût, pour ainsi dire, à jouer le rôle futur de ministre de l'intérieur, du commerce et des subsistances dont elle sera plus tard investie, lorsque de demoiselle elle sera devenue madame.

Ce prétexte à promenades épuisé ou rendu momentanément impossible par telles circonstances imprévues, il vous reste des parties organisées avec quelque groupe de jeunes amies, pour aller à un temple éloigné assister le matin à un office religieux, une visite matinale à quelque parent ou quelque ami habitant les faubourgs, et que sais-je encore ?... tant de combinaisons variées que peuvent faire naître les hasards de l'existence, pour peu

on y aide par une attention toujours dirigée vers un me but.

Je puis vous assurer qu'une matinée ainsi employée veloppera chez notre élève un sentiment assez vif de faim pour qu'elle fasse honneur au repas qui l'attend on retour.

*
* *

Le déjeuner terminé, il nous faut penser au repas du ir.

Ici nous allons nous trouver plus à l'aise ; mais avant aller plus loin, une petite observation préliminaire.

Le commun usage, après le déjeuner, est que chacun tourne à ses affaires. Quant aux jeunes filles, comme les n'en ont guère de pressantes, le plus généralement les prennent soit un ouvrage de broderie, de tapisserie u de couture, soit un de ces travaux au crochet ou à iguille que leurs doigts de fée exécutent avec une resse merveilleuse. Quelques-unes se mettent à lire, écrire ou bien se livrent à des études musicales, mais utes, je le répète, à de très rares exceptions près, mmobilisent en quelque coin, ignorant parfaitement e cette immobilité même est l'une des causes directes

et le plus souvent méconnues d'une foule d'incommodités ou de souffrances intimes, qu'il suffit d'indiquer sous cette forme modestement gazée pour que les mères me comprennent. C'est là une pratique très mauvaise et en contradiction formelle avec les préceptes les plus élémentaires de l'hygiène.

Rappelez-vous en effet ce que nous avons dit plus haut de la circulation du sang qui devient d'autant plus active dans un organe que cet organe est soumis à un travail plus considérable.

L'estomac n'échappe pas, bien loin de là, à la règle commune.

Si donc, au moment où il commence l'élaboration des aliments que vous lui avez confiés, vous détournez de lui, par un appel inopportun l'afflux de sang qui s'y rendait, si vous faites *travailler* en même temps vos yeux et votre cerveau, il va de soi qu'il s'ensuivra un véritable désordre.

Les personnes dont le sang paresseux a des tendances naturelles à s'attarder dans sa route, connaissent bien, pour l'éprouver tous les jours, ce sentiment de malaise qui se traduit le plus souvent par une somnolence invincible.

En même temps se produit à l'épigastre une sensation de gêne et de plénitude qui fait dire que l'on a des digestions difficiles : les médecins prononcent *dyspepsie*.

ue de dyspeptiques, en ce monde, sont les auteurs in-
nscients de leur mal!

Il faut, de toute nécessité, faire éviter à votre fille cette
use de malaise.

Qu'après le déjeuner, en compagnie de ses sœurs, de
s amies ou, à leur défaut, avec vous-même, elle se livre
un exercice ou à un jeu quelconque ; ou bien si elle
st seule, qu'elle se mette à son piano, mais à condition
ue ce ne soit là qu'un prétexte à mouvoir ses muscles,
'est-à-dire qu'elle joue, sans musique, des gammes ou
es arpèges. Il faut, en un mot, qu'elle laisse s'accom-
lir sans les troubler les multiples opérations chimiques
u'entraîne la digestion.

*
* *

Je vous disais tout à l'heure que, pour le dîner, nous
rions plus à l'aise ; en effet le temps qui s'écoule du
jeuner à ce dernier repas de la journée, outre qu'il
t d'assez longue durée, est de par une tradition que
gitime la situation de nos climats tempérés, consacré
néralement à la promenade en commun. Je ne me
rnerai pas à insister pour que vous usiez largement
cette habitude aussi agréable qu'hygiénique, et que

votre après-midi soit distribuée de telle sorte que votre fille en passe au moins deux heures en plein air, mais je vous conseillerai formellement de ne pas vous contenter des squares ou jardins que les municipalités ouvrent aujourd'hui sur tous les points des villes.

Que deux fois par semaine, au moins, vous en franchissiez l'enceinte, afin d'aller faire une large provision d'oxygène vivifiant ; c'est la santé qui est cachée sous les ombrages champêtres, c'est la vigueur corporelle et la sérénité morale que recèlent les masses d'atmosphère brassées incessamment par le vent que rien n'arrête en rase campagne. Croyez qu'après ces excursions que des facilités de plus en plus multipliées de transport économique mettent à la portée des bourses les plus modestes, votre fille fera largement honneur au dîner de famille. Et notez qu'au point où nous en sommes, l'application de ces conseils est d'une urgence absolue, car autrement nous entrons dans des difficultés bien plus sérieuses et que nous allons passer en revue.

CHAPITRE V

DE LA GYMNASTIQUE

*
* *

Nous n'avons en effet examiné jusqu'ici que le cas le plus simple, celui d'une jeune fille sans tare morbide, née de parents sains, occupant une position moyenne dans la société, et souffrant de troubles plus ou moins accentués, au moment où elle approche de la puberté.

Nous avons surtout étudié l'influence du milieu spécial au sein duquel elle vit, et je me suis évertué à vous faire comprendre l'action des causes multiples de déchéance organique dont elle peut ressentir les effets. Je me suis efforcé du même coup de vous faire connaître les moyens que vous avez à votre disposition, dans la mesure des possibilités journalières, pour lutter contre ces influences dépressives, et spécialement relever et maintenir l'appétit languissant de votre fille. Mais nous voici maintenant parvenus à une autre période.

Grâce en partie au genre de vie que vous lui avez fait

suivre, grâce aussi au développement naturel de son organisme, de cette flamme de vie si frêle en apparence et qui pourtant possède une puissance réelle si étonnamment active, elle a franchi le premier pas difficile. A quatorze ans et quelques mois, elle est venue, un matin, vous faire en rougissant confidence de son nouvel état, et un peu inquiète peut-être, vous demander conseil. — Vous l'avez rassurée de la même voix amie dont vous l'aviez prévenue naguère ; et, tout heureuse d'une conclusion naturelle dont vous pouviez redouter les approches, vous avez attendu.

— Votre fille aussi attendait.

Un mois, deux mois, trois mois, six mois se sont écoulés et tout est rentré dans un repos par trop prolongé pour ne pas vous inspirer une certaine sollicitude. Pendant ce temps, loin de conserver les fraîches couleurs et le teint reposé qui avait accompagné cette première éruption, elle a pâli de nouveau ; de nouveau aussi ses forces ont décliné, l'appétit qui s'était maintenu à peu près normal est redevenu irrégulier, puis bizarre ; son cœur est agité par le moindre effort, elle recommence à être agacée, excitable, nerveuse, pleurant pour un mot et se sentant envahie par un alanguissement de jour en jour plus invincible (1).

(1) C'est à ces époques d'interruption que se manifestent souvent certains écoulements blancs remplaçant le rouge qui ne vient

Elle subit évidemment une crise analogue à la première, mais plus grave, contre laquelle en tout cas les simples moyens indiqués plus haut ne seraient plus suffisants. Il y a six mois, nous en étions à la période d'expectation ; nous avions le droit et le devoir d'attendre parce que nous ignorions la date précise où il nous aurait fallu agir.

Étant donnés les écarts considérables qu'on observe pour cette première apparition chez les jeunes filles, même douées d'une santé parfaite, il n'est guère possible d'affirmer qu'il y a retard ou avance en ne s'en rapportant qu'au seul renseignement de l'âge. Il n'est pas extraordinaire, surtout dans certaines conditions spéciales, de voir la puberté se manifester vers onze ou douze ans, et même avant cet âge, de même qu'elle est parfois retardée jusqu'à seize, dix-sept et dix-neuf ans. Ce sont là des faits exceptionnels et l'on ne doit communément se baser que sur les moyennes les plus usuelles ; mais il

pas. Je ne saurais trop recommander à ce propos aux mères de famille de mettre toute fausse honte de côté, et de confier à leur médecin ces petites misères.

La leucorrhée en effet forme bien vite un cercle vicieux ; engendrée par l'anémie, elle l'entretient elle-même, ce qui peut prolonger indéfiniment cet état de faiblesse et fournir la plus grosse pierre d'achoppement aux efforts tentés pour la faire disparaître.

n'en reste pas moins qu'un médecin n'est autorisé à agir activement ou à prononcer certains mots devant certaines familles que s'il est bien assuré que l'événement justifierait des craintes qu'il croit devoir manifester.

L'expectation attentive, je le répète, était donc indiquée jusqu'au moment où nous sommes parvenus ; aujourd'hui cette conduite par trop prudente ne serait plus admissible, et un excès de confiance dans la « bonne nature » pourrait nous être des plus préjudiciables.

Certes il faut savoir compter sur cette force inconnue que nous dirigeons un peu à la manière des cochers novices conduisant des chevaux bien dressés. Ceux-ci qui connaissent leur route, et à qui l'on a dès longtemps imprimé des allures régulières, accomplissent leur course, entraînant, ou à peu près, la main qui croit les diriger.

La nature, je veux dire l'ensemble très compliqué des forces qui font qu'un organisme est vivant et poursuit la destinée qui lui est propre, la nature connaît sa route. Elle va imperturbable, sinon fatale, d'un point de départ que nous ignorons, vers un but qui nous est inconnu, pendant une durée qui nous échappe.

Tout l'art de la médecine — et de l'hygiène — consiste à se rendre maître de causes ou de forces secondes et à s'en servir pour régulariser l'évolution de cette force primitive, que j'appelle la nature, pour la maintenir entre

des limites que l'expérience et une certaine vue de l'esprit nous ont appris être l'état normal de tous les êtres vivants.

Imaginez une sphère placée au sommet d'un plan incliné et sur ce plan, jetés au hasard, une multitude d'obstacles ; à gauche et à droite un précipice béant d'une profondeur infinie. Il s'agit pour la sphère, abandonnée à elle-même, de descendre la pente en subissant la loi de la pesanteur ; or elle est aveugle, sourde et insensible, cette malheureuse sphère. Elle a bien en elle, sur elle, je ne sais trop, pour la guider, pour la retenir au besoin, un souffle, le *psukê,* le *spiritus*, l'esprit, ce que nous appelons l'âme ; mais un souffle est si léger, et la sphère est si lourde ! — Elle part donc, doucement d'abord, sans trop de heurts, puis lorsque sa vitesse s'accélère, repoussée à droite, bosselée à gauche, rebondissant, arrêtée quelquefois au début de sa route, elle disparaît un jour engloutie dans l'abîme insondable.

Cette sphère c'est la vie, c'est vous, madame, c'est votre fille, c'est moi, c'est nous tous, et le médecin, en cette prodigieuse et incommensurable descente universelle, est le guide qui, ayant appris à connaître par les récits accumulés des temps disparus, la nature des obstacles semés sur votre route, s'efforce d'une main amie de vous remettre dans la voie étroite qui du sommet mystérieux serpente jusqu'au bas. Il vous avertit de loin,

vous montre à l'horizon le chemin sinueux, vous les inclinaisons fatales qui vont aux précipice: sentiers fleuris au bout desquels vous courriez ri vous briser ; il vous aide même à retrouver la v vous aviez perdue ; heureux, s'il peut parfois n en la réglant, sa descente inévitable.

Tel est notre vrai rôle ; et nous allons mainte analyser les phases.

*
* *

La première manifestation visible du sexe fille s'est accomplie il y a six mois, sans encoml sez peu accentuée, il est vrai, mais suffisante marquer pour elle l'entrée dans une nouvelle p sa vie.

Puis tout s'est arrêté ; que faut-il faire ?

Ici s'ouvrent devant nous, comme au carrefo forêt, une foule de routes et de sentiers au mili quels il nous faudra choisir le meilleur, le seul conduise au but de notre voyage : grave pro résoudre, et grosse responsabilité pour celui q à vous guider. La tâche nous est d'autant plus r de notre choix dépendra non seulement un év

prochain que, somme toute, on pourrait peut-être provoquer assez facilement, mais une série d'événements similaires d'une importance extrême dans la vie de la femme.

Votre fille est actuellement anémique. Il lui manque un quelque chose, une inconnue par l'effort de laquelle les petits globules de son sang absorberaient dans une circulation suffisamment active, une certaine quantité d'oxygène nécessaire à constituer l'hémoglobine qui les colore ; il manque de plus à ces petits organismes une énergie vitale qui les rende capables de se renouveler au fur et à mesure de leur destruction incessante. Et il est grand temps d'agir ; car *anémie* et *chlorose* sont deux termes dont la mutuelle signification est si proche de la synonymie que beaucoup de médecins se servent indifféremment de l'un de ces mots pour désigner la même maladie. Vous savez que les gens du monde disent dans ces cas-là : *pâles couleurs ;* pâles couleurs ou couleur verte qui est la traduction du mot grec *chlorose*, c'est tout un et nous importe peu ; mais ce qui importe beaucoup c'est qu'on peut être anémique sans être à proprement parler malade, tandis qu'on est sous l'influence d'une vraie maladie, et grave, et tenace et récidivant avec la plus désespérante facilité lorsqu'on est chlorotique. Il ne faut donc pas que l'anémie de votre fille arrive jusqu'à la chlorose confirmée.

— Et le moyen ? allez-vous dire.

Le moyen ? — non, mais *les* moyens, car il y en a beaucoup ; c'est précisément à leur recherche que nous allons maintenant nous livrer.

*
* *

Il en est un entre autres qui est certainement celui dont l'action est la plus rapide et qui donne en apparence les résultats les meilleurs. C'est le fer. *Fer* et *chlorose* sont deux mots associés dans la science et le langage vulgaires comme la morphine et la douleur, le quinquina et la fièvre. Cet assentiment universel, lorsqu'il s'applique à un médicament, fournit la preuve la plus probable que ce médicament réalise à peu près toujours l'effet qu'on en attend. Je suis donc, comme tous mes confrères, partisan de l'emploi du fer dans la chlorose.

Mais comme j'écris ici un livre d'hygiène et non de médecine populaire, comme d'un autre côté, je sais, par expérience, combien il est difficile et parfois dangereux de manier ce remède héroïque, vous me permettrez de vous renvoyer à votre médecin qui, seul, peut juger de l'opportunité de son usage.

Vous allez voir, d'ailleurs, que pour être plus restreinte mon intervention ne vous sera pas inutile.

En restant dans l'hypothèse que je faisais tout à l'heure, c'est-à-dire d'un retard, après une première apparition, de cinq, six mois, ou plus, il y a cent à parier contre un que votre fille a déjà fait connaissance avec une des innombrables panacées ferrugineuses dont tous les journaux nous vantent les merveilles. Il y a, en même temps, aussi gros à parier que, mal administré, présenté sous une forme mauvaise, ou trop tôt ou trop tard, l'héroïque remède n'a produit chez la pauvre enfant que l'effet d'une agression inopportune.

N'est-ce pas que cela est vrai ? Votre fille n'était pas assez malade, à votre sens, pour demander l'avis du médecin ; d'ailleurs mademoiselle une telle s'était trouvée très bien d'une boîte de pilules ou d'un flacon de gouttes dont elle vous indiquait le nom et l'adresse, et vite on a fait venir un échantillon de la mirifique recette et institué un petit traitement domestique.

Les choses avaient semblé pendant les premiers temps marcher le mieux du monde. Mais voilà qu'un jour mademoiselle a eu des maux d'estomac, des crampes, des pesanteurs ; les digestions qui se faisaient encore à peu près bien sont devenues pénibles ; leur résultat final s'est éloigné de plus en plus, et, au *retard* qu'on voulait combattre est venu s'en ajouter un autre qu'on ne pré-

voyait pas et intéressant une fonction qui devrait être journalière...... vous me comprenez assez. Puis le soir la jeune fille se sentait fatiguée ; elle a même eu la fièvre.

Bref, on dut remettre au cabinet la boîte ou le flacon auteur de tout le mal.

Vous avez été très étonnée d'un résultat si peu attendu. Nous, nous ne le sommes pas du tout : le fer n'était pas *indiqué*.

Ce petit mot qui sonne comme tous les autres et que vous n'eussiez peut-être pas remarqué si je ne l'avais souligné, ce petit mot, madame, résume toute la médecine ou plutôt, tout l'art de la médecine. Savoir quand et comment il faut agir, déduire de l'examen du malade le choix du médicament, ses doses et ses combinaisons tel est notre art et telle est aussi la raison qui fait que tous les jours profané, il n'est et ne sera jamais un art profane : *non omnibus licet*... — Vous ne saviez pas et vous ne pouviez savoir que pour que le fer, à la suite de mystérieuses et multiples décompositions, soit enfin absorbé par les petites cellules auxquelles il fait défaut, pour qu'il s'introduise dans les globules du sang afin de leur rendre leur belle couleur rouge, il faut que le frêle organisme d'une jeune fille soit aidé dans cette tâche par certains artifices.

Je vous disais précédemment : *il faut* que votre fille prenne l'air ; *il faut* qu'elle fasse de l'exercice. De cette formule que j'avais faite vague à dessein, nous allons

maintenant tirer un ensemble de règles plus précises.

Le moment est venu d'étudier un mode d'exercice régularisé par une science spéciale et qu'on nomme la *gymnastique*. Bien dirigée et appliquée à propos, il est certain que la gymnastique peut rendre dans le cas où nous nous trouvons de fructueux et durables services. Il s'agit seulement de s'entendre sur le sens vrai et de ce mot et de la chose qu'il désigne.

Voici, à ce propos, quelques lignes d'un auteur que vous lirez sans doute avec plaisir :

« La moitié de la médecine est dans l'exercice
» méthodique et persévérant des muscles. Le sen-
» timent de l'importance de la gymnastique dans l'édu-
» cation tend heureusement à se réveiller, et, nous
» autres médecins, qui avons charge de corps, nous de-
» vons nous imposer le devoir de restaurer dans une
» mesure raisonnable, ces pratiques auxquelles l'éducation
» antique attachait, et non sans raison, un si haut prix....
» Les anciens associaient les deux sexes dans les exer-
» cices méthodiques des muscles qui concouraient puis-
» samment à maintenir la pureté des formes et l'harmo-
» nie des proportions : mais cet entraînement de la jeune
» fille par les pratiques du gymnase avait moins en vue
» la femme elle-même que la mère future ; c'était une
» préparation à une maternité féconde et vigoureuse.
» Sans doute l'éducation moderne de la femme répugne

» à ces pratiques viriles et nos mœurs ne veulent plus
» de la promiscuité qu'elles établissaient entre les sexes,
» mais *une gymnastique réglée* d'une *certaine façon* est,
» quoi qu'on en pense, tout aussi indispensable aux filles
» qu'aux garçons, car il n'y a sans elle, que les mères le
» sachent bien, ni santé, ni vigueur, ni beauté.

» J'insiste plus particulièrement sur ce dernier point
» de vue, parce que je suis sûr que la coquetterie mater-
» nelle si touchante même dans ses exagérations servira
» les intérêts de la cause que je défends.

» ... Le mouvement est la vie des muscles et la nature
» ne nous les a prêtés qu'à la condition que nous en fas-
» sions un usage persévérant.... Un muscle qui se con-
» tracte souvent demeure vermeil, se gonfle d'un sang
» vif et nourrissant, s'accroît en volume, accuse énergi-
» quement son impatience d'agir et de dépenser sa vigueur
» et arrive à son *summum* de prospérité organique (1). »

Je ne suis, je le déclare tout net, et à l'exemple d'ailleurs de l'éminent confrère et maître que je viens de citer qu'un partisan fort modéré de l'art des Léotard et des Franconi appliqué à l'éducation des filles. Je n'aperçois pas nettement le rapport qui existe entre la fonction sociale de la femme et les exercices des *anneaux*, du *trapèze* ou des *barres parallèles*. Ces tours de force, c'est le mot em-

(1) Fonssagrives, *Education physique des filles*, p. 111.

ployé, ont quelque chose de grossier et de rude qui répugne à l'idée qu'on se fait de la délicatesse féminine.

C'est l'agilité de la femme, sa souplesse native qu'il faut développer beaucoup plus qu'une force brutale qui, en dépassant une certaine mesure, risquerait de lui enlever la grâce élégante qui fait son charme.

Laissez donc de côté cette grossière acrobatie qui n'est rien moins qu'utile à la mignonne fillette dont nous voulons faire une vigoureuse, mais toujours gracieuse mère de famille. Que sa gymnastique consiste en mouvements coordonnés et rythmés, faits en commun autant que possible, et ne lui demandant que juste assez de force pour n'amener qu'une très légère fatigue.

Ce seront par exemple les divers exercices de la gymnastique suédoise ; l'élévation et l'abaissement successif des bras, et des jambes ; la flexion en avant et en arrière du torse ; la course modérée en relevant aussi haut que possible les membres inférieurs (pas gymnastique).

Au bout de quelque temps les mêmes mouvements seront reproduits, en tenant à chaque main des haltères légers, de deux à cinq ou six kilogrammes au plus. Les tractions en arrière sur une corde glissant dans une poulie et portant des poids appropriés à sa faiblesse afin de développer le champ respiratoire. La simple suspension, pendant quelques secondes, à une barre horizontale. Le tout interrompu de repos assez longs et d'une

durée maximum d'une heure par jour tout compris (1).

Si la chose se pouvait faire, je voudrais voir ajouter, ou mieux intercaler à ces divers mouvements, les pas d'une danse de caractère, soit modulée sur un instrument, soit exécutée au commandement d'un moniteur. Outre la diversion apportée, la jeune fille retrouverait ici l'expression d'un goût naturel, très développé chez toutes les femmes ; et vous savez combien le plaisir qu'on prend à un jeu, à un exercice ou à un travail quelconque nous donne d'entrain à en surmonter les difficultés.

Il est bien certain que la *danse*, la danse ancienne avec ses nécessités d'équilibre qui demandent la mise en activité de tous les muscles du corps, ses mouvements rythmés qui imposent à certaines jointures une prestesse extrême de flexion, réalise un but absolument analogue à celui que poursuit la gymnastique la plus compliquée.

Donc, gymnastique suédoise et danse, tels sont les deux principaux moyens qui, en augmentant l'activité de la circulation, en développant le champ respiratoire par l'obligation qu'ils imposent de renouveler plus souvent et plus complètement notre provision d'oxygène, mettront votre fille dans les meilleures conditions possibles pour lutter avec avantage contre la chlorose qui la menace.

(1) On consultera avec intérêt sur ce sujet le *Manuel de Gymnastique hygiénique et médicale* par le Dr Leblond. Paris, 1877, 1 vol. in-18, avec fig.

*
* *

Il peut se présenter tel cas, cependant, où ces moyens ne puissent être employés ; vous vous trouverez très bien alors d'un petit système de gymnastique en chambre dont je vais ci-après vous indiquer le programme.

Tous les matins, soit immédiatement après le lever, soit, suivant les commodités particulières de chacun, entre les deux déjeuners, et la jeune fille étant revêtue d'un costume ample et léger, on lui fait exécuter les mouvements suivants :

1° Lever rapidement les bras au-dessus de la tête, les mains étendues, en comptant *un*, à haute voix ;

2° Les abaisser le long des cuisses, en comptant, *deux* ;

3° Aspirer fortement autant d'air que possible et l'expirer lentement en prononçant la voyelle A, aussi longtemps que dure la respiration.

Si la jeune fille a de la voix, elle peut avec avantage choisir ce moment pour *filer* un son dans les notes du médium.

On recommence cette série de mouvements combinés cinq ou dix fois, suivant le cas.

— Repos.

— Faire ensuite exécuter aux membres inférieurs des

mouvements analogues, c'est-à-dire que, fléchissant brusquement les genoux, on s'accroupit pour se relever aussitôt, en comptant comme ci-dessus : *un, deux.* Chaque flexion des jambes doit être suivie comme pour les bras d'une longue aspiration, modulée ou non sur la voyelle A, et répétée, comme l'autre, de cinq à dix fois.

Repos.

Ces deux séries terminées, on passe à la troisième consistant à ployer le torse en arrière, aussi loin que possible, les bras étendus en croix, et à se relever, en comptant toujours : *un, deux,* et en intercalant entre chaque double mouvement une expiration longtemps prolongée sur A. Dix fois encore, on répète cette inflexion en arrière, après quoi on l'exécute en avant, dans les mêmes conditions, en tenant la tête droite et les jambes raides comme dans un profond salut.

Tous ces mouvements peuvent s'exécuter les mains libres ou chargées de poids variés, afin d'augmenter l'énergie des contractions musculaires. On se sert alors des boules accouplées désignées sous le nom *d'haltères* dans la langue du gymnnase.

Voilà, chère madame, une gymnastique à la portée de tout le monde et qui peut produire et a produit souvent, sous mes yeux, les meilleurs résultats, surtout lorsqu'il est possible d'en faire exécuter les exercices très simples par plusieurs jeunes filles réunies dans ce but.

faut avouer cependant que, pour suivre exactement
emblable régime, pour en mettre en pratique les
ses obligations, aussi simples que l'on puisse les
, il est nécessaire de compter sur une fermeté dans
ractère et une persévérance dans la volonté qui
ont malheureusement pas toujours l'apanage des
s filles dont on réclame ces efforts, ni des........
ans auxquelles incombe le soin de les diriger.
faut de plus avoir une foi profonde dans le succès
qui peut se faire attendre parfois un temps fort long.
donc, après une période de deux mois par exemple,
acrée sérieusement au traitement hygiénique dont
venons de tracer les grandes lignes vous ne consta-
pas un mieux très sensible, si spécialement le fer de
eau essayé (car il peut nous servir de pierre de
he) n'était pas mieux supporté, n'hésitez pas, emme-
votre fille à la campagne. C'est l'une des plus puis-
es ressources que nous offre l'hygiène, celle sur
elle le médecin puisse compter avec le plus d'assu-
e et dont nous allons tout à l'heure étudier les
s.

CHAPITRE VI

DU SÉJOUR A LA CAMPAGNE

*
* *

C'est à la campagne que votre fille trouvera libéralement et naturellement distribuées toutes les ressources qui lui manquent et que les artifices les plus ingénieux ne peuvent lui procurer à la ville ; c'est là au milieu de ces vastes horizons......

— Ah ! nous y voilà......

— Comment ! nous y voilà ! que veut dire cette malséante interruption, oh ! railleuse lectrice ?

— Eh ! bien, nous y voilà, cela veut dire que suivant votre goût favori, vous allez, monsieur et cher docteur, vous livrer à l'une de ces belles digressions......

— Ah ! ah ! merci bien du compliment. Vous vous imaginiez sans doute, à la tournure poétique de ce début, que j'allais vous ennuyer d'une dix-millième paraphrase du vers fameux de Virgile : *O ! fortunatos nimium ;* vous peindre les délices de la vie des champs et vous chanter, sur le

mode idylique, les vertus des innocents bergers qui en savourent les charmes. A trompeur, trompeur et demi, belle madame, et c'est vous précisément qui vous êtes laissée choir dans le piège. Non, vous n'aurez point le malicieux plaisir de bâiller en lisant mon églogue par la bonne raison que je n'en écrirai pas. A quoi bon tenter de vous décrire froidement des spectacles que vous verrez vous-même, et bien mieux, si vous daignez en arrivant vous accouder à votre fenêtre ? Mais si j'évite ainsi l'ornière poétique où vous pensiez que je m'en allais verser, c'est afin de pouvoir vous énumérer les avantages hygiéniques du séjour nouveau que je vous conseille. Il existe en nous une aptitude spéciale en vertu de laquelle nous nous accoutumons peu à peu au milieu dans lequel se passe notre existence. Grâce à cette espèce d'élasticité vitale, notre organisme semble s'accommoder aux conditions extérieures qui lui sont faites, et il a même le pouvoir de se modifier dans de certaines limites, en même temps que ces conditions elles-mêmes. C'est de cette assuétude, de cette sorte de convention tacite que naît l'équilibre instable qu'on nomme la *santé*.

Or il est certain que le milieu urbain n'est pas le même que le milieu campagnard. La vie y est bien la même au fond, mais elle emprunte dans les deux cas un mode différent. Tel est un morceau de musique modulé successivement en majeur et en mineur ; les mêmes notes

séparées par des intervalles semblables, sauf un, espacées par des temps égaux, nous font éprouver une sensation très différente.

C'est le coup de fouet donné à l'organisme, le réveil de ses fonctions provoqué par cette différence d'impression sur lequel nous comptons pour ramener du mode mineur au mode majeur la tonalité de la santé de votre fille.

Rien ne peut donner l'idée, lorsqu'on ne l'a pas ressentie, de la sensation de bien-être et de plénitude de vie que nous fait éprouver la vue des grands horizons champêtres succédant brusquement à l'horizon étroit des villes. On se croit transmué en un être nouveau ; on respire plus à l'aise, on marche d'un autre pas, on mange surtout d'un appétit bien plus vif. Nos impressions intellectuelles elles-mêmes ne tardent pas à recevoir le contre-coup de ces sensations extérieures.

Vous savez quelle mystérieuse et réciproque influence exercent l'un sur l'autre le physique et le moral, la bête et l'*autre*, suivant la jolie expression de X. de Maistre. L'âme se ressent donc elle aussi dans sa vie spirituelle de cette heureuse transformation ; à l'agitation factice entretenue par la multitude et la soudaineté des impressions qui l'assaillaient naguère, succède une quiétude délicieuse ; les idées naissent en nous moins tumultueuses et plus riantes tout ensemble.

Eh ! bien, c'est tout cela ; l'air pur et salubre, la

ınde et vivifiante lumière, le calme de l'esprit et des :rfs, le repos des sens, que je voudrais donner à votre lle. C'est la nouveauté du milieu et des impressions ae ce milieu fera naître qui me semblent propres à ré- 'eiller en elle cette puissance cachée, cette ressource ltime que les anciens appelaient les *forces radicales*, uelque chose comme une provision emmagasinée à la- ıelle nous ne puisons que dans les conjonctures graves e notre vie.

Nul traitement médical, nulle drogue, si parfaite soit- le, ne peut remplacer ces bains d'air et ces douches de mière que lui offre à flots la vie à la campagne.

A quoi faut-il attribuer cette influence heureuse ? Est- à la pureté physique de l'atmosphère, à l'absence de 'mes nocifs, à la vivacité de l'agression que ces masses euses sans limites peuvent exercer sur nos sens et organes, à l'habitation constante dans des pièces s vastes et mieux aérées, à la simplicité des ali- ıts......? Toutes ces causes diverses agissent évi- ıment sans qu'il soit possible d'assigner à l'une plus ı l'autre une influence spéciale et directe.

*
* *

Quoi qu'il en soit, par le seul fait de votre séjour dans nilieu nouveau, sans que vous ayez besoin de vous

tracer un plan ou de suivre un régime, vos habitudes journalières se trouveront d'elles-mêmes modifiées. Le lever et le coucher, par exemple, seront ramenés à des heures tout autres, et telles que l'hygiène de tous les siècles les a toujours vantées. On se lève et l'on se couche tôt à la campagne, par l'impossibilité d'en agir autrement ; parce qu'ici une lumière artificielle ne prolonge pas le jour et que le matin la nature entière nous invite, par un attrait invincible, à jouir de son réveil.

Là, point de voisins gênants dont l'indiscrète curiosité vous empêche, aussitôt levée, d'ouvrir à deux battants les fenêtres de votre chambre ; quelle caresse délicieuse et saine, pour votre fille, que ce premier baiser, après celui de sa mère, donné par la brise parfumée du matin ! Comme elle ressentira avec joie ce petit frisson matinal, comme ses poumons se dilateront pour aspirer cette atmosphère parfumée !..... Mais la voilà levée et habillée ; où sont les embarras qui, tout à l'heure, nous faisaient inventer une foule de stratagèmes pour qu'elle pût dans la matinée faire un peu d'exercice ? A peine sortie de sa chambre, elle se trouve en plein air, dans le jardin, à la volière, sous la charmille, une tasse à la main, allant elle-même quérir, pour son déjeuner, le lait fumant encore de la bonne et naturelle chaleur de la vache qui le lui donne.

Si elle sait dessiner, son album à la main, elle va

prendre le croquis d'un paysage qu'elle a remarqué la veille : elle gravit un monticule, ou, en équilibre sur le bord d'un talus, suit les contours d'un chemin sinueux; un ruiseau barre la route, elle le franchit d'un saut. Elle s'en allait là-bas, vers ces arbres qu'on voit sur la gauche, mais à droite, au milieu d'une prairie, une touffe de fleurs l'attire; elle y court, les cueille, en pare son corsage et reprend sa route première; ici, le chemin est un peu rude, il faut s'accrocher, se suspendre à une branche pour franchir le passage difficile... elle arrive enfin au sommet. Pendant cette course, le soleil a changé de place, plus haut sur l'horizon, il inonde maintenant la plaine de ses chauds rayons, semant à profusion sous ses yeux des oppositions d'ombre et de lumière, illuminant d'un reflet d'émeraude les feuilles tendres encore des arbres qui l'enveloppent d'une ombre adoucie. Voyez comme déjà, depuis si peu de temps qu'elle est ici, ses joues se sont colorées d'un sang plus généreux; son cœur palpite un peu des efforts qu'elle vient de faire, mais c'est de joie autant que de fatigue.

Aussi quand, la course achevée, on revient pour déjeuner, de quel juvénile appétit on dévore à belles dents, sans cornichons ni piments, les mets, quels qu'ils soient, du frugal repas!

Suivant la saison, et suivant aussi l'emploi de la matinée, l'après-midi sera consacrée à d'autres promenades

ou à d'autres jeux ; vous pourrez même si vous craig
trop de fatigues au début, passer ces quelques heu
assises, n'importe où, pourvu que vous soyez deho

Si vous vous décidez pour la promenade, ce ne ser
ni les occasions ni les sites qui vous feront défaut : il
toujours, en tout pays, un vieux château, un point de
célèbre, une carrière, une usine à visiter. Puis ce s
des parties de pêche dans la petite rivière qui coule
bas entre ce double rideau d'aulnes et de peupliers ;
petite excursion de botanique, une collation improvi
avec quelques voisins, et que sais-je encore !

Si vous restez à la maison, votre fille ne sera pas in
tive pour peu que vous ayez l'ingéniosité de lui cr
des occupations amusantes ; un bout de jardin à ratis
des fleurs à transplanter, un parterre à dessiner, à refai
des fruits à cueillir, etc.

Mais de tous les moyens qui s'offrent à vous pour r
liser le but que nous visons, à savoir fortifier la consti
tion de votre fille et faire reparaître, et cette fois déf
tivement, la fonction qui s'est montrée il y a six mo
l'un des plus sûrs et celui, j'en suis certain, qui sou
le plus à notre charmante demi-malade, c'est *l'équitati*

— Mais ma fille n'a jamais monté à cheval.

— Raison de plus pour le lui faire apprendre.

— Mais elle est si peureuse.

— Raison de plus pour l'aguerrir.

— Mais nous n'avons pas de cheval.

— Ceci serait peut-être un prétexte, mais ce n'est pas une raison ; vous pouvez en acheter un.

— Mais, docteur, les dépenses que nous occasionnent notre déplacement.....

— Très bien, vous êtes aussi, hélas ! dans la « *seconde catégorie* » ; qu'à cela ne tienne. Heureusement, la nature qui a répandu sur la terre les espèces à profusion, en a créé une, entre autres, qui semble faite tout exprès pour nous tirer d'embarras d'autant mieux qu'on ne trouve guère qu'à la campagne les individus qui la représentent. C'est l'âne, l'humble et utile animal, qui subissant la loi commune,ne reçoit qu'insultes et dédains pour les immenses services qu'il nous rend. Je sais bien que les *réactions* de messire Baudet, pour employer la langue du manège, sont un peu bien rudes ; je n'ignore pas qu'il est parfois têtu, récalcitrant et bizarre, surtout lorsqu'on ne sait pas le prendre ; mais comme je n'ai pas plus que vous-même l'intention de faire courir à votre fille le moindre *steeple-chase*, comme de quelque monture qu'elle se serve, c'est au pas qu'elle devra faire ses promenades, la première bourrique venue peut fort bien nous agréer.

Voilà donc qui est entendu ; tous les jours, le matin ou le soir, on sellera maître Aliboron, et l'on s'en ira devant soi, où vous poussera le vent de votre fantaisie.

Outre les efforts multiples et assez énergiques de tous les muscles du corps que provoque ce système artificiel de déambulation, on y reconnaît positivement une influence directe sur la fonction même dont nous cherchons le retour. Est-ce la position, les secousses vers le bas, les ressauts brusques du bassin et des reins qui portent directement le poids du corps, augmenté de tous ces chocs qui ne sont que des petites chutes interrompues ? Toujours est-il que tout le monde s'accorde à considérer ce genre de gymnastique comme l'un des mieux applicables à notre cas spécial.

La gymnastique ! nous y voilà revenus ; car tout ce qui précède n'est pas autre chose qu'un cours, arrangé à ma façon, de gymnastique aussi naturelle qu'amusante. C'est la vie matérielle développée à son summum et dans les conditions les meilleures pour que les phénomènes physiques et chimiques, qui en constituent les éléments, s'accomplissent avec la plus grande énergie possible. Nous venons en effet de passer en revue à peu près tous les mouvements dont je vous donnais, dans le chapitre précédent, la nomenclature méthodique, avec cet énorme avantage pour la seconde manière que ces mêmes exercices, au lieu de s'imposer comme un devoir, prennent ici l'attrait d'un plaisir naturel.

Aussi constatez-en vous-même le résultat; voyez comme les lèvres de cette jeune fille sont colorées d'un sang plus

vermeil. La pâleur maladive qui couvrait son visage se teinte maintenant de nuances rosées ; ses yeux brillent du vif éclat de la santé et à l'intérieur des paupières qui les recouvrent, il vous est facile de constater comme moi-même que les petits vaisseaux qui rampent à leur surface y dessinent un réseau suffisamment riche et coloré pour nous rassurer complètement. Quant à moi je constate que le cœur reproduit, à peu de chose près, le timbre et le rythme normal de ses bruits ; peut-être en écoutant bien entendrait-on encore, là, à la naissance du cou, quelque petit souffle affaibli, dernier vestige d'une anémie ancienne, mais qui ne peut nous inquiéter sérieusement.

Les choses en étant là, après un mois à peine de séjour au grand air, c'est le moment où notre précieux médicament, si malencontreusement essayé tout à l'heure, peut achever et consolider une cure si bien commencée. Oui, c'est ici que le fer peut produire toutes les merveilles qu'on est en droit d'attendre de lui. Usez-en donc à la condition expresse qu'un médecin consulté n'y verra aucune contre-indication ; usez-en sous la forme qui vous agréera le mieux, la plus simple est encore la meilleure : limaille de fer, fer réduit par l'hydrogène, iodure, lactate, carbonate, arséniate, toutes ces drogues sont bonnes si elles sont bien supportées, et elles le seront si vous les faites prendre au moment des repas et à la

dose la plus faible possible. Sachez seulement que, de tous les médicaments, le fer est l'un de ceux dont l'action s'épuise le plus vite, et qu'il faut savoir en modifier la formule si l'on veut que pendant longtemps il continue ses bons effets ; aussi tirerez-vous grand profit de l'usage des différentes eaux ferrugineuses artificielles ou naturelles à la condition qu'elles soient fortement gazeuses.

Au bout de quelques semaines d'un semblable régime vous serez étonnée, et je pense aussi bien heureuse, du résultat magnifique que vous verrez s'épanouir sous vos yeux, en assistant à une véritable renaissance de votre chère enfant ; ce seront à quinze ans de distance les émotions de la maternité ressenties à nouveau, mais plus intenses et plus pénétrantes encore, car au plaisir instinctif de la jeune mère s'ajoute ici celui d'une œuvre conçue et accomplie de propos délibéré.

— Je suis de votre avis, cher docteur, et ne puis que vous remercier de vos excellents conseils ; mais il me semble que vous avez négligé de nous renseigner sur un point assez important en ne nous disant pas dans quel pays, sous quel climat pourront s'accomplir tant de merveilles.

— Il est vrai, et la question que vous soulevez là pourrait nous entraîner assez loin si on la prenait d'un peu haut ; mais si je n'ai pas cru devoir vous conseiller

climat plutôt que tel autre, c'est que, pour votre fille, mporte quel pays peut être salutaire, pourvu qu'il soit lubre. Vous pouvez donc choisir dans notre beau pays France la région qui vous conviendra le mieux, sûre ne pas sortir de la zone tempérée qui le caractérise à laquelle les diverses localités impriment de simples ıances suivant leur exposition, leur altitude ou le nre de culture du terrain. Quel que soit le lieu que us aurez choisi, il s'agit maintenant de parachever tre œuvre en imprimant à la flamme vitale que nous nons d'aviver une intensité si énergique qu'elle se ıe des causes nombreuses qui, à votre retour en ville, nt de nouveau s'efforcer de l'éteindre ; il nous faut emgasiner dans les petits globules sanguins assez de ces vives pour que, pendant les trois ou quatre ıées qui vont suivre, ils puissent réagir contre les ltiples agressions qui de nouveau vont les assaillir. Ne perdons pas de vue en effet le point d'où nous ımes partis ni surtout le but que nous visons : nous ns jusqu'ici cherché à préparer l'organisme de votre à la grande transformation qui la consacre femme. e l'est aujourd'hui, et chaque mois qui va venir l'en ıit souvenir, si par hasard elle l'oubliait.

Mais par une singularité bien bizarre, de toutes les ctions naturelles, celle qui fait l'objet de notre étude de beaucoup la plus capricieuse et la plus irrégulière.

D'après le calcul des savants qui ont traité cette matière délicate, c'est, ainsi que je vous le disais au début de ce livre, entre 13 et 16 ans que s'en fait communément la première apparition...mais que d'irrégularités individuelles ne nous est-il pas permis de constater chaque jour ! Il en est une surtout qui intéresse ses retours périodiques à partir du moment où elle s'est montrée pour la première fois. Il semble qu'il se fasse là comme une oscillation autour d'un point non encore fixe, et que la nature hésite avant de s'arrêter à une date précise. Or tel est justement le moment où nous sommes parvenus. En prenant pour base d'appréciation la moyenne la plus généralement acceptée, savoir : 27 ou 28 jours, vous devez redoubler de prudence et de soins aux approches de l'époque, qu'un manque d'expérience antérieure vous empêche de préciser mais que l'on peut pressentir.

C'est à ces moments que les bains de pieds chauds, et même sinapisés, les frictions énergiques sur les lombes, les cuisses et les jambes, avec une laine sèche ou humectée d'une substance irritante (alcool, camphré ou non, térébenthine, eau des Carmes, etc.), les infusions aromatiques, telles que café, armoise, thé, safran, etc., pourront être d'un grand secours. Les exercices en plein air, y compris l'équitation, seront continués jusqu'au jour où le but cherché sera enfin atteint ; car je n'ai pas besoin d'ajouter que, pendant cette période, tout doit être inter-

rompu et que le fer surtout doit être suspendu. C'est dans le silence et le repos de l'organisme que doivent se dérouler les phases de cette fonction importante.

Si après les hésitations vitales dont je viens de vous entretenir, et sous l'influence d'un traitement et d'un régime appropriés, les choses se régularisent enfin au gré de nos désirs (1) et que, pendant plusieurs mois successifs, le sang apparaisse à des époques régulières, tenons-nous pour contents ; notre cause est gagnée.... en première instance tout au moins.

Car ce n'est pas fini.

La chlorose que nous voulions éviter et qui n'est pas venue est malheureusement une ennemie fort rebelle. Je vous le disais plus haut dans les termes suivants : « On » peut être anémique sans être à proprement parler ma-

(1) J'ajoute que l'ensemble des moyens que nous venons d'indiquer constitue le meilleur traitement indirect des souffrances diverses qui, sous forme de maux de reins, de coliques, de crampes d'estomac, etc., accompagnent souvent les premières apparitions. Si la *dysménorrhée* est la conséquence de l'anémie, elle disparaîtra naturellement en même temps que la cause qui la produisait ; si elle persiste, c'est là preuve qu'elle est sous la dépendance d'une cause d'un autre ordre, auquel cas elle devient *maladie* et n'est plus justiciable que de la médecine, l'hygiène s'arrêtant à la limite où celle-ci commence. Telle est la raison pour laquelle nous n'avons pas traité spécialement ce phénomène important dans l'évolution de la jeune fille.

» lade ; mais on est en proie à une vraie maladie et grav
» et tenace et récidivant avec la plus désespérante fa
» lité lorsqu'on est chlorotique. »

Oui, cela n'est que trop vrai ; lorsqu'une jeune fille a subi une première atteinte de chlorose, il arrive souvent que la maladie reparaît à des époques même fort éloignées, même après la puberté, même après le mariage. C'est cette fâcheuse tendance à la récidive qui me faisait tout à l'heure insister sur la nécessité de parachever une cure si bien commencée, et c'est aux moyens qui se présentent à nous pour atteindre ce but que nous allons consacrer le chapitre suivant.

CHAPITRE VII

DES BAINS DE MER

*
* *

Les bains, sous toutes les formes, chauds ou froids, pris dans l'eau liquide ou à l'état de vapeur, ont toujours été d'un usage fort répandu et de tout temps l'on a su reconnaître, avec le plaisir qu'on y éprouve, les avantages que peut en retirer la santé.

Mais ce n'est que de nos jours, depuis le commencement de ce siècle, que la publication de travaux spéciaux, a régularisé cette puissante méthode de traitement qui n'avait eu avant eux d'autre guide que l'instinct populaire. On peut affirmer aujourd'hui, après les écrits de Dutroulau, Gaudet, Bertillon, Brochard, de Pietra-Santa, etc., pour ne citer que ceux-là, et surtout appuyé sur les admirables résultats que donnent en France les hôpitaux de Cette et de Berck-sur-Mer et les hospices maritimes d'I-

talie (1) que la médecine possède dans les bains de contre deux des plus terribles affections de l'enfan

(1) Mes aimables lectrices ne seront peut-être pas fâchées de ver ici quelques détails historiques sur ces hôpitaux; je le prunte à un opuscule du Dr de Pietra-Santa (Paris, 187

Le premier en date est l'hospice de Cette dû aux effo voués de Mlle Coraly Hinsk, depuis Mme Armengaud, q 1847 fondait dans cette ville un établissement spécial pouva tenir 24 lits.

Depuis cette époque jusqu'en 1878 « l'église évangéli secouru en vue du bien moral et physique 9,000 per des deux sexes avec une dépense de 280,000 fr. ».

Peu de temps après, en Italie, un savant médecin philanthr Florence, le docteur Barellaï, « en recherchant les moyens rir la scrofule dans ses manifestations variées, se demanda pourrait arriver à ce but, chez les petits enfants, en les er à la mer.

L'heureuse pensée du docteur Barellaï fut assez bien cc par les dames de l'aristocratie toscane pour qu'on pût bien dehors de toute intervention de l'État, « installer à Via-l » sur les bords de la Méditerranée, non loin du magnifiq » de la Spezzia, le premier hospice marin pour recueillir » ter les enfants scrofuleux des deux sexes. Toujours gr » charité privée de toutes les classes de la société, cette » tion qui a fourni les résultats les plus satisfaisants, au p » vue de la santé de ces intéressantes créatures..... s'est » lisée sur les bords de la Méditerranée.

» L'Italie compte aujourd'hui plus de vingt hospices » tous dirigés par des médecins instruits qui exercent le

de l'adolescence, le *rachitisme* et la *scrofule*, un remède sûr et presque spécifique.

» borieuses fonctions gratuitement et avec la plus entière abné» gation. »

Voici les résultats que donne ce traitement essentiellement préventif d'une des plus horribles et des plus dégoûtantes misères humaines. « Le comité de Florence envoie tous les ans un millier d'enfants scrofuleux des deux sexes dans ses deux maisons de Livourne et de Via-Reggio ; le comité de Milan en a fait soigner 1,700 de 1862 à 1875 ; ceux de la Romagne et de l'Emilie 3,000, Rome, 1,500, Venise, 3,879.

» De ces derniers	1,566	ont été guéris,
	2240	améliorés
	58	sont restés stationnaires
	15	sont morts,

» Soit une proportion de décès de moins de 1 %. »

En France malheureusement nous ne pourrions nous vanter de de chiffres si consolants ; en effet à part l'hôpital de Cette, dû à l'initiative privée, nous ne possédons que l'hospice de Berck-sur-Mer, créé par l'Assistance publique de Paris. Son histoire est assez curieuse pour que j'en emprunte les détails suivants au travail de M. le docteur J. Bergeron, *Du traitement et de la prophylaxie de la scrofule par les bains de mer* (*Ann. d'Hyg.* 1868, *tome* XXIX, *p.* 241) :

« En 1857, sur les instances du D[r] Perrochaud, qui depuis longtemps avait constaté l'utilité des bains de mer dans le traitement du lymphatisme et de la scrofule, M. Frère, inspecteur des enfants assistés, consentit à faire l'essai de la médication maritime chez les enfants scrofuleux de sa circonscription.

» Les plus malades furent confiés au soin d'une femme qui ha-

A plus forte raison cette influence heureuse se manifest t-elle lorsque l'organisme, non encore déchu jusqu'

bitait Graffiers, commune assez éloignée de la mer ; elle transportait deux fois par jour ses pensionnaires dans une brouette jusque sur la plage, et là, après avoir baigné les enfants et lavé leurs plaies, leur faisait un pansement complet. Au mois de mai de la même année, une autre femme consentit à recevoir chez elle des scrofuleux et à en prendre soin. »

Tel est le début plus que modeste de l'hospice qui, actuellement peut contenir 500 malades à la fois. L'histoire bien entendu a oublié tout à fait le nom des deux pauvres héroïnes qui en ont été les deux premières sœurs de charité, et à moitié, celui du dévoué médecin qui en est le fondateur véritable.

Et pourtant, grâce à lui, des milliers d'enfants de notre pays ont été arrachés à la misère physiologique la plus affreuse, et transformés en vigoureux et utiles citoyens.

Les Rothschild, grâce à leur immense fortune, ont pu fonder, en face de l'hospice public, un hôpital particulier destiné aux enfants israélites.

Et c'est tout, tout ce que la charité individuelle et l'initiative gouvernementale ont pu réaliser en France depuis trente ans, ur la cure d'une maladie qui guérit 95 fois 100 lorsqu'elle est prise à temps et bien soignée. — Ce ne sont pourtant ni les appels ni les avertissements qui nous ont manqué. Sans parler des écrits et des prédications de mon si dévoué confrère, le Dr Brochard, il est un autre médecin, girondin aussi, qui pendant plus de quarante années a usé de toute l'influence que sa grande situation lui donnait, pour obtenir des pouvoirs publics la création à Arcachon d'un hôpital maritime.

la maladie confirmée, conserve assez de forces pour qu'un peu aidé il se relève jusqu'au niveau de la santé parfaite.

Tels sont ces cas d'alanguissement général, de mollesse des tissus, d'excès de sucs blancs au détriment des sucs rouges ou sanguins et qui, englobés sous la large bannière du lymphatisme, constituent autant d'étapes sur le chemin de la scrofule imminente ou de la phtisie plus tardive mais non moins menaçante. Lorsque après une enfance chétive et assaillie par toutes les maladies qui

Dès 1839 — il y a 43 ans ! — le Dr Sarraméa commençait sa croisade qu'il continua, infatigable, jusqu'en ces dernières années.

Les ministres, les inspecteurs, tout le monde le félicitait, l'appelait le « grand philanthrope » ; on lui promettait (je ne sais plus quel ministre de 1850) « de faire examiner avec attention » ses projets et de l'informer de la décision prise à cet égard (1). » L'examen fut minutieux, paraît-il, et la décision longue à prendre, car lorsque la mort vînt, en 1880, interrompre sa vie de dévouement, Sarraméa n'avait pas encore reçu la réponse attendue.

L'épilogue de toute cette histoire est assez instructif pour que je le donne ici : en 1881, la municipalité d'Arcachon offrait aux hospices de Bordeaux un terrain pour y bâtir un hôpital de scrofuleux...faute d'argent, à Bordeaux, c'est l'Assistance publique de Paris qui va profiter de ce don. Faute d'argent à Bordeaux ! quand l'on trouvait, encore tout dernièrement, 144,000 fr. par an pour subventionner le théâtre !

(1) Lettre de M. A. Charbonnel au *Journal de médecine de Bordeaux* (juillet 1881) écrite au nom de la famille Sarraméa.

semblent comme embusquées à chaque détour de la vie accidents du sevrage ou de la dentition, maladies éruptives, gourmes, engorgements, et plus tard fatigues précoces d'une direction intellectuelle mal entendue, un pauvre petit être se trouve aux prises avec les nécessités multiples de la puberté, quoi d'étonnant que sa nature défaille sous l'effort accumulé de ces causes de déchéance s'aggravant l'une par l'autre ?

Quoi d'étonnant qu'une jeune fille dont l'enfance a subi tous ces assauts et qui ne trouve autour d'elle, au moment de sa croissance, que les éléments d'une vie sédentaire et d'une atmosphère confinée et malsaine, faiblisse sous le faix au moment précis où elle aurait besoin d'un surcroît d'énergie vitale ?

Il lui faut donc une aide pour franchir ce pas difficile ; et cette aide, dans l'immense majorité des cas, c'est la mer qui pourra la lui fournir. Source inépuisable de vie universelle, régulateur merveilleux des mouvements et de la pureté de l'atmosphère, la mer est le puissant creuset où s'élaborent les matériaux dont sont formés les êtres de la création terrestre. Elle englobe la terre, la nourrit, la féconde per ses vents, par ses vapeurs condensées en rivières et en fleuves, elle l'échauffe dans ses climats polaires, elle la rafraîchit dans les contrées brûlées par le soleil..... Mais précisément à cause de l'incalculable puissance qu'elle récèle, quand nous voulons

utiliser ses eaux bienfaisantes, il est nécessaire d'y puiser avec une réserve pleine de prudence.

On oublie trop dans le monde que si les bains pris à la mer peuvent être, dans beaucoup de cas, une fort agréable et très hygiénique distraction parce que ceux qui les prennent se portant bien avant ne s'en portent que mieux après, il est de certaines natures ou de certaines maladies pour lesquelles ces mêmes bains d'ean salée constituent un danger terrible.

Que de fois ne voyons-nous pas de pauvres jeunes femmes ou jeunes filles revenir épuisées, anéanties d'une saison aux bords de la mer où les avait envoyées une de ces décisions de famille prises sans l'avis du seul arbitre compétent, du médecin ordinaire; que de fois aussi des toux persistantes, des bronchites rebelles et pis encore, ne reconnaissent-elles d'autres causes que l'immersion imprudente dans ces eaux trop actives !

On est trop porté, dans le public, à voir la mer au travers du prisme poétique que lui font son immensité et ses grandioses horizons; on se rend sur ses bords pour son plaisir ou pour suivre la mode, se soumettant ainsi, sans conseil médical, à une médication d'une extrême activité, tandis qu'on n'oserait boire, sans ordonnance, un verre d'une eau de source quelconque, pour peu qu'elle soit étiquetée minérale.

C'est contre ces dangereuses erreurs que je vais

De tout ce qui précède, il résulte que le principal élément, dans l'action du bain de mer sur notre organisme, réside dans sa température, qui est inférieure à la nôtre et qui par conséquent détermine sur nos nerfs la sensation du froid.

Il en est un autre qui se tire de sa composition.

Vous savez que les mers tiennent en dissolution une énorme quantité (30 grammes par litre) de sel vulgairement appelé « marin » ou « de cuisine » et désigné par les chimistes sous le nom de *chlorure de sodium.* Outre cette substance, on y trouve encore des sels de magnésie et de potasse, etc., des bromures alcalins. L'eau de la mer est donc, par sa composition chimique, une véritable *eau minérale;* mais son effroyable amertume a toujours empêché de l'employer en boisson. On ne s'en sert et elle n'est vraiment utile qu'en bains froids ou chauffés.

Maintenant que nous connaissons la nature et les qualités de l'un des deux facteurs qui vont entrer en collision, passons à l'autre, à nous-même, et cherchons à nous rendre compte des effets que produit sur nos organes le contact immédiat de l'eau froide et salée de l'océan.

*
* *

On dit familièrement d'un homme qu'on estime très à l'aise qu'il est heureux *comme un poisson dans l'eau ;* et, de fait, à en juger par la grâce nonchalante de ces admirables nageurs, à voir, dans l'eau de nos aquariums, se balancer, monter, descendre, flotter immobiles ou filer comme l'éclair ces êtres que la nature s'est plu à revêtir de si éclatantes parures, on se prendrait parfois à envier leur bonheur.

Mais si, imbus de certaines idées scientifiques fort en vogue de nos jours, nous venions jamais à nous croire arrière-petits-neveux de quelque représentant de la faune maritime, notre rentrée actuelle dans notre ancien milieu nous persuaderait bien vite que la suite des âges nous a, dans tous les cas, bien complètement *transformés*.... Brrrrrr ! à peine si notre pied effleure la surface liquide, et déjà une secousse générale nous prévient que l'ennemi s'approche. Voilà l'eau à la cheville, au mollet, au genou; le froid gagne, le frisson n'est pas loin. Allons, un éclair de courage ; donnez-moi la main, belle dame ; en avant, hop ! nous y voilà.

Eh ! eh ! nous ne retrouvons pas précisément ici les

tièdes caresses de l'atmosphère embaumée d'un boudoir: vos fraîches couleurs ont fait place à une pâleur livide; votre nez se pince aux narines; les yeux s'encavent, la bouche est tirée en un affreux rictus, et votre peau, tout à l'heure d'une blancheur satinée, rugueuse, maintenant, hérissée de petits points frissonnants, est rude au toucher comme « *la chair d'une poule* » et froide comme l'onde qui la baigne. Mais parlez donc, souriez..... Ah! bien oui; secoué par une invincible convulsion, votre menton descend et remonte par saccades rapides, faisant claquer vos dents; à votre gorge, à votre estomac une pression vous étreint comme d'un cercle de fer; le sang refoulé vers le cœur en comprime les battements; vous suffoquez à moitié..... non, bien certainement non, vous ne fûtes jamais poisson pour que l'immersion dans l'eau vous mette en si piteux état.

Mais pendant que je vous décrivais les phases de cette lutte terrible contre les agressions d'un milieu qui n'est pas le vôtre, certains symptômes d'une victoire momentanée se dessinaient déjà: vos couleurs revenaient, le frisson apaisé laissait votre respiration plus aisée et plus ample, en même temps que la tête et le cœur se dégageaient de l'oppression de tout à l'heure. Une certaine accoutumance s'est faite et l'équilibre se rétablit. Cela va mieux maintenant, et même tout à fait bien, car c'est avec un sentiment de véritable délice que vous vous balancez

dans l'humide élément. Nagez, nagez, c'est le meilleur moyen de retarder le plus possible l'apparition de ce que les physiologistes appellent « le frisson secondaire » et qui n'est autre que la marque extérieure de notre défaite définitive.

Si vous vouliez en effet, par une imprudence qui pourrait être dangereuse, prolonger au delà d'une certaine limite les plaisirs que vous goûtez à la minute présente, bientôt un sentiment de lassitude générale, de lourdeur dans la tête avec semi-hébétude et tendance au sommeil, accompagné d'une sensation poignante de froid intense et profond, vous rappellerait que l'homme peut bien, il est vrai, changer à son gré momentanément de milieu, mais qu'il le fait alors au risque de sa vie. Si au contraire vous savez interrompre votre jouissance avant qu'elle ne se soit changée en douleur, ce qui est toujours la marque de la vraie sagesse en ce monde, vous sortirez du bain rafraîchie, reposée et comme imprégnée d'une vigueur nouvelle.

L'action des bains pris à la mer peut donc se résumer en ces trois phases caractéristiques : un premier frisson dont l'intensité et la durée varient avec les individus et la température de l'eau, suivi d'une période d'assuétude et de bien-être, variable aussi, et aboutissant à un nouveau frisson, dit « *frisson secondaire* ».

Pour si minime que soit la dose de curiosité qui vous

est échue en partage en votre qualité de fille d'Ève, vous devez maintenant vous demander comment ces phénomènes se relient à la cure de nos maladies et dans quel sens, spécialement, ils peuvent influencer la santé de votre fille. Que veut dire le frisson, à quoi répond-il, quelles sont les opérations vitales qu'il provoque, et comment la répétition méthodique d'un trouble aussi profond dans notre vie ordinaire peut-elle amener, dans la marche de cette vie, un progrès vers le mieux ?

En termes plus précis, comment une jeune fille, affaiblie par toutes les causes ci-dessus énumérées, peut-elle retrouver la force et la santé en se plongeant pendant quelques minutes dans l'eau froide et salée ? Enfin quelles sont les règles à suivre pour qu'elle retire le plus grand profit possible de cette agression cherchée du froid humide ?

*
* *

Le frisson d'abord.

Le frisson n'est qu'une série d'*actions réflexes*, de secousses musculaires provoquées par l'impression désagréable du froid. C'est, si vous l'aimez mieux, un double phénomène composé d'une sensation de froid que je n'ai

pas à vous décrire et d'une série de mouvements enchaînés.

Vous savez, en effet, qu'entre deux corps d'inégale température, il se fait constamment un échange de calorique destiné à les ramener l'un et l'autre à une température uniforme. Surpris par le ressaut d'une vingtaine de degrés thermométriques que tend à lui faire exécuter l'eau froide où vous êtes plongée, le réseau nerveux des vaisseaux capillaires envoie une dépêche aux postes les plus voisins, ceux-ci au poste central d'où part immédiatement un autre courant qui fait resserrer jusqu'à fermeture complète leur calibre (1). Les vaisseaux fermés, le sang ne peut plus y parvenir ; il reflue donc en arrière, dilatant et engorgeant les canaux que leur situation profonde met à l'abri du froid ; et comme le cœur continue à pousser hors de lui la même quantité de liquide, il arrive un moment où un trop-plein se fait ; c'est celui précisément où, tout à l'heure, vous étiez si mal à l'aise, la gorge serrée, la tête pesante, oppressée, tout près de suffoquer.

Puis, comme tout s'enchaîne en cette admirable et si délicate machine, le sang ne circulant plus en nos petits vaisseaux, les échanges qu'il entretient constamment avec les myriades de cellules dont se composent nos or-

(1) Voir au chapitre V, p. 47.

ganes s'arrêtent du même coup. Or ces échanges constituent la vie même en action ; c'est donc une mort locale et passagère dont s'endorment les éléments périphériques, et comme ces échanges ne sont que des décompositions chimiques qui engendrent de la chaleur, dès qu'ils sont interrompus la chaleur aussi diminue, ce qui augmente d'autant la sensation de froid que nous éprouvons.

— Est-ce fini ?

— Pas tout à fait. Voici la contre-partie.

Tous les phénomènes que je viens de vous décrire se succèdent avec une rapidité bien autre que celle de ma froide analyse, et peuvent aboutir, soit à une dépression définitive : c'est la mort par le froid si une cause quelconque nous empêche de nous y soustraire ; soit à une période de réaction dont il me reste à vous dire quelques mots.

Réagir ! c'est là tout le secret ; c'est le phénomène ultime que nous cherchons en provoquant méthodiquement la série précédente. Les agents de la vie étaient comme engourdis dans l'organisme de votre fille ; ils fonctionnaient bien encore, mais à la manière des employés de bureau, mollement, paresseusement et en vertu d'un train-train routinier ; nous voulons les stimuler, surprendre leur apathie, les ramener à une activité plus féconde, et c'est pour cela que nous nous adressons à

des agents les plus actifs dont nous puissions dis-
er.

-e froid nous est absolument antipathique, telle-
1t antipathique même, qu'il peut amener la mort
.nitive des éléments vivants si son contact avec eux
par trop prolongé. Mais, appliqué d'une certaine
on et combiné à d'autres agents qui en modifient un
l'action directe, il réveille en eux je ne sais quelle
rgie oubliée et les ramène à une tonicité assez
ée pour qu'ils la conservent pendant un temps fort
g.

près le premier choc, en effet, après ce resserrement
antané qui avait supprimé la circulation à la surface
corps, voilà que de nouveau le sang va y affluer
ortant avec lui la chaleur et la vie. La peau, les
cles, les nerfs, tous nos organes, irrigués d'un cou-
plus rapide, activent leurs échanges ; ils appellent
r ainsi dire de nouveaux matériaux que l'appétit,
itôt surexcité, valeur fournir sous forme d'aliments
orbés en quantités plus grandes.

a colonie organique ressemble en ce moment à une
ie, aux premières fleurs de l'été, lorsque chaque ou-
re, envolée dès le premier rayon du jour, se hâte
porter son butin à la communauté. Chose singulière,
cellules, — les petites ouvrières cachées, — qui sans
e construisent, usent et rebâtissent notre être

matériel, s'habituent assez vite à ces agressions qui, les premières fois, les mettent en si grand trouble ; peu à peu elles acceptent, sans trop s'émouvoir, le contact avec elles et du sel et du froid, et n'en ressentent plus que les effets bienfaisants. Il semble même qu'un besoin nouveau soit ainsi né en nous, si l'on en juge par le plaisir avec lequel sont pris les derniers bains.

Mais, pour qu'ils produisent un effet si heureux, il est de toute nécessité d'observer un certain nombre de précautions et de règles dont voici les principales.

*
* *

La première, l'une des plus importantes et la plus méconnue est de laisser s'écouler un certain temps, — de quatre à huit jours, — entre le moment de l'arrivée et la prise du premier bain. Ces huit jours, employés en promenades, en séjours prolongés autant que possible sur la plage même, prépareront les téguments de notre petite malade à l'impression, si vive parfois, de sa première immersion. Et ne craignez pas, comme certaines personnes toujours trop pressées, de perdre ainsi du temps, bien loin de là ; l'atmosphère maritime a déjà, par elle-

même, une puissance d'excitation dont il faut tenir compte et qui est telle, sur certaines natures impressionnables, qu'elle peut déterminer un véritable mouvement fébrile avec insomnie, agitation, etc. Dans ces espaces sans limites les couches d'air chargées de particules salines que les vents soulèvent de la crête des vagues, sont toujours animées de mouvements plus ou moins vifs. Le soleil, de son côté, dont aucun abri n'intercepte les rayons, produit sur l'épiderme cette sorte de brûlure qu'on nomme le *hâle*, et qui, pour être très superficielle ne se fait pas toujours sans un peu de souffrance. En laissant donc de côté l'exercice que vous ferez forcément, vous voyez qu'à lui seul le séjour sur la côte constitue un premier pas qui rend les suivants bien moins désagréables et surtout moins dangereux. C'est la douche d'air et de lumière avant la douche liquide.

Ces précautions prises, quand et comment votre fille se baignera-t-elle ?

Si elle est dans l'état satisfaisant où nous la supposions tout à l'heure après son séjour à la campagne (1),

(1) Il va sans dire que si, pour enchaîner ses idées avec plus de méthode et exposer le plus clairement possible les préceptes qu'il croit devoir donner, l'auteur a suivi cette sorte de marche ascendante, passant des soins hygiéniques à la gymnastique, de celle-ci au séjour à la campagne, et enfin de ce séjour aux bains de mer, ses lectrices comprendront aisément que ce n'est là

une assez grande liberté peut vous être laissée. Cependant, malgré la difficulté grande de tracer des règles fixes en pareille matière, tant à cause des singularités individuelles que des conditions même de votre habitation : heures des marées, direction des vents, etc., je vous conseillerais de préférence le bain de l'après-midi, surtout au début, comme bien moins fatigant que celui du matin, et pour deux raisons principales : la première est qu'après midi, l'eau, surchauffée par le soleil, a une température de deux ou trois degrés supérieure à celle du matin, et la seconde, que l'air lui-même, moins froid, est bien moins agressif à la sortie de l'eau.

Mais cette faculté que je vous laisse pour une jeune fille en voie de guérison et suffisamment raffermie par un traitement antérieur, se change en une obligation absolue dans le cas opposé. A un état actuel de faiblesse organique et d'anémie prononcée, on ne peut opposer qu'un traitement atténué.

qu'un cadre et qu'il est assez large pour qu'on s'y puisse mouvoir à l'aise. Il est bien certain, par exemple, qu'une jeune fille peut tirer grand profit d'une saison aux bords de la mer sans être auparavant allée à la campagne ; c'est affaire de saison, d'époque où débute la maladie, de situation de fortune, etc., etc., etc. Écrivant pour le public, on a dû nécessairement rester un peu dans les généralités, en laissant au lecteur le soin de tirer lui-même les indications particulières.

Vous ferez donc sagement dans ce cas de tâter d'a-ɔrd la susceptibilité de votre enfant par l'usage de quel-ues bains d'eau de mer pris chauds dans une baignoire. auf le frisson, vous obtiendrez ainsi la série de réaction lus haut décrite et provoquée ici par les sels minéraux; t, lorsqu'au milieu de votre séjour, vous commencerez es bains froids, vous n'aurez à redouter, ni un excès l'excitation, ni une trop grande fatigue.

Quant au bain lui-même, il sera toujours très court ; t je précise, pour les quatre ou cinq premiers, de cinq iinutes, et même moins s'ils étaient suivis d'une trop rande lassitude. On ne peut jamais prendre un bain *trop* ›urt, tandis qu'il est très aisé de le prendre *trop* ng.

Lorsque l'assuétude sera obtenue et que l'impression énergique du froid sur la peau sera devenue une sensa-ɔn presque indifférente, lorsqu'elle ne provoquera plus ı'un frisson pour ainsi dire inaperçu, la durée du bain ›urra être portée à une dizaine de minutes, mais, notez en, à la condition expresse, pour cette durée, que le in soit pris en eau calme; car c'est là encore un détail portant.

Bien différente est l'action du bain à la lame ou du in ordinaire. Le premier, par les assauts répétés, les :ousses formidables qu'il imprime à l'organisme, est de aucoup trop actif pour être supporté au début. Vous

choisirez donc sur la plage où vous serez (et
Arcachon, Royan, les Sables et les stations m
néennes vous en offrent les facilités naturell
conche abritée des vents du large et sur lac
lames brisent sans ressac.

Pour les derniers bains, et lorsque les prei
ront été bien supportés, vous pourrez essayer
ches à la lame, mais à la condition qu'ils so
comme *douches*, c'est-à-dire extrêmement court

Il sera de plus interdit à nos jeunes baigneu
livrer à ce genre d'imprudences trop communém
mises, et qui consiste à sortir de l'eau plusieurs
y rentrer ensuite ; ce sont là fantaisies tout au p
patibles avec les vigoureuses constitutions des b
de profession, dont la peau endurcie finit par p
un peu de l'écaille des poissons.

*
* *

Vous souriez peut-être à tant de minuties
Dieu que ces minuties prétendues fussent mi
nues et surtout mises en pratique, nous n'auric
réparer tant de bévues commises par l'ignoranc
curie humaines !

Je rencontrais dernièrement sur le bateau à vapeur qui, pendant l'été, fait journellement le service entre Bordeaux et Royan, un de mes vieux amis de collège que les hasards de la vie avaient séparé de moi depuis plusieurs années. Après m'avoir présenté à sa femme et à sa fille, que je ne connaissais pas, il m'apprit qu'ils allaient tous ensemble passer un mois à Royan. Comme mon ami est un vigoureux gaillard, carré des épaules, grand mangeur, grand chasseur, jovial et tout exubérant de vie, je pensai naturellement que ce n'était point pour lui, mais pour ces dames, pour sa fille un peu chétive, qu'il se rendait à la mer.

Quelques instants en effet après ma présentation, mon ami me confiait que la santé de sa femme l'inquiétait beaucoup ; je ne sais ce qu'elle a, me dit-il, mais depuis quelques mois elle a maigri ; elle est devenue agacée, nerveuse, ne mange pas, dort d'un sommeil agité, est fatiguée au moindre effort ; puis elle se plaint de la tête, des membres, de partout en un mot...

Pendant ce récit, je regardais Mme X, une petite femme brune, vive, avec de grands yeux noirs brillants et doux, un teint mat, toute en nerfs.

— J'ai consulté mon médecin, continua mon ami, — qui m'a dit que tout cela était nerveux — quel mot commode, — et qu'il n'y avait rien à faire. C'est alors que je me suis décidé à l'amener à Royan.

— Ah ! fis-je, ce n'est pas ton médecin qui t'a conseillé ce déplacement ?

— Non ; c'est moi qui ai pris cela sous mon bonnet ; n'ai-je pas eu une bonne idée, cher docteur ?

— Hum !

— Comment ! hum ! est-ce que tu croirais....

— Je ne crois rien, cher ami, mais autant que j'en puisse juger sans autre information que la seule vue de ta femme, je me permettrai de douter que les bains de mer, tels du moins qu'elle les prendra probablement en suivant son seul instinct, puissent lui être d'un grand secours. Je t'avouerai même que j'avais tout d'abord pensé que tu faisais ce voyage pour ta fille.

— Ma fille, elle n'est pas malade.

— Non, mais elle approche de ses douze ans, n'est-ce pas ?

— Oui.

— Eh ! bien elle est un peu lymphatique cette enfant, les attaches du cou ne sont pas nettes, et son teint est fort pâle.

— C'est l'âge et la croissance.

— Parfaitement, c'est ce que je dis aussi, et c'est pour cette raison que les bains de mer lui feront le plus grand bien... quant à ta femme, elle est trop nerveuse, les bains la fatigueront, à moins que......

Mais comme je heurtais là une des prérogatives les

s chères à certains maris, d'être les directeurs sani-
es et sans contrôle de leur famille, la conversation
bientôt un autre tour et nous nous mîmes à entamer
ameux et interminable chapitre des : *T'en souviens-tu.*
3ref, lorsqu'à moitié route je descendis du bateau,
artis persuadé que mon ami suivrait son propre des-
ı bien plutôt que mes conseils. C'est là un fait si
ituel dans la pratique médicale que je n'en éprouvai
un médiocre étonnement, et oubliai bientôt cette pe-
aventure.

ı quelques mois de là, pendant l'hiver suivant, j'eus
asion de revoir M. X., à Bordeaux, chez un ami
nmun.

– Ah ! mon cher, me dit-il, en m'abordant, comme
ıvais raison, au mois de juillet dernier.

– Raison ? sur quoi ? lui dis-je, cela m'arrive en effet
lquefois.

– Ma femme, tu sais bien, lorsque tu nous as trouvés
le bateau de Royan......

– Ah ! ah !... Eh ! bien ?

– Eh ! bien, elle s'est baignée, oh ! avec un plaisir !
prétendait se sentir renaître. Mais voilà qu'au troi-
ne ou quatrième bain, en sortant de l'eau, elle s'es
ıouie.

– C'est qu'elle l'avait pris trop long.

– Oh ! non, vingt minutes à peine.

— C'est bien ce que je dis, le bain était trop loi pour elle ; elle n'aurait dû y rester que trois ou quatr minutes et n'en pas prendre tous les jours.

— Elle en prenait deux dans la même journée.

— Je le prévoyais. Enfin qu'est-il arrivé ?

— Il est arrivé qu'elle a voulu continuer quand même, mais que ç'a été de mal en pis ; que l'appétit, loin de revenir, disparut tout à fait, que le sommeil devint impossible, troublé de rêves horribles, puis que des crises nerveuses se déclarèrent et que je fus obligé d'appeler un de tes confrères ; si bien que notre séjour, au lieu d'être une partie de plaisir, fut consacré, en grande partie, à des soins fort ennuyeux, et qu'aujourd'hui même, ma femme n'est pas encore bien remise de la secousse qu'elle a reçue.

— Et ta fille ?

— Oh ! pour elle, tu ne la reconnaîtrais pas ; grasse, fraîche, vigoureuse, ces bains l'ont transformée. Il est tout de même bien singulier, ajouta mon ami, que les mêmes bains, pris dans les mêmes conditions, produisen ainsi des effets si opposés.

— Singulier pour toi, mon cher, qui n'es pas médecin mais pour nous cela est tout naturel ; affaire de tempérament et d'opportunité, un grand mot dont le publi et quelques médecins, malheureusement, gnorent profonde signification.

*
* *

Je viens de vous citer cet exemple parce qu'il est typique et que le souvenir m'en est resté très net en la mémoire ; mais je pourrais vous en citer vingt autres, observés par moi ou par mes confrères, et qui, avec un relief peut-être un peu moindre, nous amèneraient aux mêmes conclusions. Les bains de mer sont des armes à deux tranchants qu'il ne faut manier que lorsqu'on les connaît bien ; autant leur action peut être bienfaisante lorsqu'ils sont pris avec méthode et prudence, autant elle peut être désastreuse, si l'on ne sait y voir qu'une occasion de divertissements.

C'est là un gros écueil.

Pour beaucoup de familles, en effet, une saison à la mer représente, en perspective, une suite de plaisirs qui leur paraissent probablement très vifs, mais dans la liste desquels le bain proprement dit ne vient qu'en dernière ligne : on rêve, par exemple, d'oser sur la plage des toilettes qui, dans les rues des villes, feraient crier les gamins à la *chie-en-lit ;* de découvrir, au milieu de la foule cosmopolite, quelque vicomte aux abois pour une riche héritière, ou quelque orpheline millionnaire pour un fils ; de s'encaquer le soir dans un palais grotesque

appelé casino, pour y entendre se gargariser de trilles un ténor famélique ou une chanteuse sur ses fins, etc., etc., toutes distractions de haut goût, fort en vogue de nos jours. Que chacun prenne son plaisir où il le trouve, nous n'avons pas, Dieu merci, à essayer de réformer les mœurs modernes; mais vous, mère de famille, vous à qui je confie la santé de votre fille, vous qui allez faire ce gros sacrifice de quitter votre foyer et votre mari peut-être pour venir demander à l'atmosphère maritime la vigueur qui manque à sa puberté, oh ! ne sacrifiez pas à ces dieux ridicules.

Que votre séjour ici soit une cure véritable.....

— Mais, docteur, on ne fait pas que jouer la comédie ou chanter des opéras dans les casinos; on y danse aussi ; est-ce qu'il ne nous sera donc pas permis quelquefois....

— Mon Dieu, madame, je n'étais pas naguère, et ne suis point devenu, malgré le doublement prochain du cap quarantenaire, un ennemi de la danse ; aussi vous dirai-je que si j'avais l'honneur de me trouver là-bas en votre compagnie, peut-être engagerais-je moi-même mademoiselle votre fille à faire un tour de valse ou de masurka....... un jour de mauvais temps, pendant l'après-midi, dans les deux ou trois heures qui précèdent le dîner.

Mais le soir, non ; la nuit est faite pour dormir.

Si, dans les villes, des obligations parfois inévitables nous forcent à prolonger la veille au delà des limites hygiéniques, aux bains de mer le couvre-feu devrait sonner pour vous entre neuf et dix heures.

Seulement, ah! seulement, pour s'endormir si tôt, il faut se lever matin ; il faut se jeter de plein cœur dans une vie nouvelle ; oublier de vains préjugés, faire un peu fi du *qu'en dira-t-on,* et briser avec de tyranniques habitudes ; il faut s'assimiler corps et âme à ce milieu, en se donnant, pendant ce court passage, des mœurs en rapport avec lui ; en un mot ne songer qu'on fut une Parisienne que pour en conserver l'élégance et la grâce, mais se faire du même coup marinière, pêcheuse, paysanne, tout ce que vous voudrez, et vivre comme ces braves et vigoureuses personnes.

On repose si bien et l'on dort d'un sommeil si profond et si réparateur, après une longue journée d'excursions ou de pêche ; les rêves sont si légers et si doux, et le matin, on salue si gaiement le rayon du jour qui va éclairer de nouveaux et tranquilles plaisirs !

Ici encore, l'idée maîtresse de tout ce livre, la pensée qui l'a inspiré, qui le fait ce qu'il est, mauvais peut-être par la faute de l'auteur, mais bon par le but qu'il visait : l'avenir moral et la régénération physique de votre fille, sera pour vous le phare lumineux qui saura vous guider. Voyez-la par l'imagination, dans les années suivantes ;

pesez dans votre cœur maternel les légers sacrifices que vous aurez faits de votre argent ou de vos... goûts, comparez-les au résultat obtenu, à cette renaissance définitive qui en est le fruit et votre récompense, et dites si vous n'êtes pas payée largement des quelques jours d'ennui peut-être que le devoir vous aura imposés.

Car ici nous pouvons être affirmatif, et vous assurer qu'une saison bien dirigée sera comme le sceau mis à une cure dès longtemps commencée.

Il n'existe pas de traitement, on ne connaît pas de drogue qui, comme la mer, aille aussi profondément et aussi intimement modifier les activités moléculaires d'un organisme, les imprégner d'une force de vie aussi intense et aussi durable, et faire en un mot d'un être chétif et débile, un être sain et fort.

La mer a cette puissance ; elle peut nous la communiquer, mais il faut savoir la lui emprunter.

Je viens de vous en indiquer les moyens, à vous d'avoir en l'esprit assez de sagesse et dans le cœur assez d'amour — du vrai — pour les mettre en pratique.

CHAPITRE VIII

LES COSTUMES DE LA JEUNE FILLE

*
* *

On ne me pardonnerait pas de terminer un livre sur l'hygiène des jeunes filles sans indiquer au moins ce qu'il faut penser de la mode, de ses exigences et de ses fantaisies en matière de costume, et spécialement de ne pas jouer une petite variation, quasi-obligée, sur l'une des parties les plus importantes du vêtement de la femme.

On devine que je veux parler du corset.

*
* *

Le corset est un peu, en hygiène, ce qu'est, en musique, la phrase fameuse de Rossini, sur laquelle, depuis Paganini, les virtuoses de tout genre ont exercé leur verve ; c'est un thème à variations, avec cette petite nuance que *les variations* sur le corset ne sont pas tou-

jours aussi agréables que celles du *carnaval de Venise*... Thème à variations, le corset, va s'écrier quelque docte et sévère confrère! mais c'est d'une irrévérence inconcevable. Vous n'avez donc pas lu le rapport de Bouvier et de Poiseuille (1) ?

Parfaitement, et c'est même la lecture attentive de ce grave document, auquel nous reviendrons tout à l'heure, qui m'a suggéré l'idée de ma comparaison.

Je tiens pour démontré, d'abord, que jamais les hommes — et encore moins les femmes — n'ont été corrigés d'un défaut ou d'un ridicule par n'importe quel moraliste ; ils se corrigent eux-mêmes, lorsqu'ils en sont capables, par l'excès et les conséquences mêmes de leurs fautes. Essayez d'empêcher un enfant de jouer à un jeu dangereux, vous n'y parviendrez pas par la seule persuasion ; mais laissez-le, si la chose est possible, et elle l'est souvent, subir par lui-même les suites de sa désobéissance : se cogner, tomber, etc., et vous le verrez aussitôt revenir à résipiscence.

C'est l'histoire du corset. Et la raison de ce fait est bien simple à découvrir ; partie nécessaire et souvent indispensable dans l'habillement de la femme, le corset est de plus un ami fidèle dont la souple flatterie se plie à tous les caprices de la mode et auquel se confie aveuglé-

(1) Bouvier, *Recherches sur l'usage des corsets* (*Bulletin de l'Académie de médecine*. Paris, 1833, tome XVIII, p. 355).

ment la coquetterie de celle qui le porte. Avec lui et par lui, les tailles peuvent, suivant le goût du jour, paraître longues ou courtes, évasées ou cylindriques, doublement rebondies ou ondulées gracieusement — mais non hygiéniquement — en un contour unique ; il rapproche, écarte, augmente, diminue, rehausse, abaisse ou dissimule, en les laissant deviner, les choses que la mode oblige à mettre en relief ou à déguiser plus ou moins modestement. Il est encore un appui solide aux vêtements inférieurs, un soutien pour les reins et le torse, tous avantages qui l'ayant fait inventer dès le début des âges, en ont, jusqu'à nos jours, conservé l'usage universel. Le corset a seulement subi, sous l'influence de l'adoucissement des mœurs et d'un bien-être mieux entendu, de successives transformations qui, d'un instrument de supplice en ont fait le très utile vêtement moderne que chacun connaît.

En présence de tels états de services, ce serait, je le répète, pure logomachie que de tenter un réquisitoire contre un système de vêtement dont le long et universel usage démontre l'incontestable utilité. J'étais donc autorisé à dire tout à l'heure, et sans irrévérence, que c'est là un thème à variations, puisque celles-ci se modifiant avec le genre d'esprit de l'écrivain qui les compose, la phrase fondamentale reste toujours semblable à elle-même.

Les femmes des temps anciens, même les plus barbares, ont porté des corsets, ou du moins un appareil qui leur en tenait lieu, les femmes modernes en font encore usage, et nos arrière-petites-filles n'auront garde de l'abandonner.

J'irai même plus loin, et si jamais, ce qui n'arrivera pas, le corset était traîné devant quelque tribunal faussement hygiénique, je me constituerais de moi-même son avocat d'office.

Vive donc le corset avec ou sans busc et baleines!..... oh ! mais ne triomphez pas encore, madame, veuillez attendre la fin de mon enthousiaste *vivat*. Oui, vive le corset !..... taillé sur mesure, c'est-à-dire ajusté aux formes particulières de chacune de vous, et fait de telle sorte et avec de tels matériaux, qu'il soutienne sans comprimer, redresse sans froisser et laisse surtout à la respiration un jeu ample et facile.

Que, prenant son appui sur les hanches, il ne refoule pas vers le bas les organes élastiques qui flottent dans la cavité du ventre, et sont faits précisément pour y flotter, et non pour être artificiellement fixés en un point quelconque de sa cavité.

Vive le corset ! lorsqu'il laisse à l'estomac l'espace nécessaire pour recevoir et digérer les aliments solides et liquides que vous y ingérez, lorsqu'il est, en un mot, un vêtement utile, mais non si vous en faites un engin dangereux.

Pour rester hygiénique, le corset devra donc avoir une hauteur telle que ses goussets soient simplement des nids de repos et non des appareils compresseurs, et s'étendre par le bas sur une surface assez large pour que les organes intra-abdominaux, estomac, intestins, foie, rate, reins, etc., soient tous soutenus en leurs places respectives, sans y être comprimés.

Ces conditions remplies nous nous déclarons satisfaits ; que vous le recouvriez ensuite de laine, de soie ou de velours ; que vos robes soient longues ou courtes, étroites ou ballonnées ; qu'elles soient taillées en ovale ou en rond, munies de paniers, de poufs ou de vertugadins, c'est affaire de goût et non d'hygiène. Je ne dirai qu'un mot à ce sujet, c'est que si les mères entendaient certains propos que suggèrent à certains hommes certains costumes de leurs filles, — les plus récents surtout — elles mourraient plutôt que de les déshabiller jamais de cette façon-là. A bon entendeur, salut.

*
* *

Vous voyez que, si, dans Aristote, Molière a su découvrir le « chapitre des chapeaux », les satiriques ou les commentateurs du siècle prochain.... — hélas ! où serons-nous alors, oh ! mon cher petit livre ! — ne pourraient intituler ceci : « le chapitre des corsets ». Je dirai

cependant pour les curieux, et aussi pour ceux qui pourraient me reprocher de traiter trop légèrement une question assez sérieuse au fond, qu'en 1853, le Dr Bouvier, au nom d'une commission composée de lui et de Poiseuille, lisait à l'Académie de médecine un très savant et très curieux mémoire « sur l'usage des corsets ».

Dans ce travail, tout plein d'une érudition charmante, Bouvier nous apprend que « en résumant les phases di- » verses de l'habillement des femmes au point de vue qui » nous occupe, on arrive à distinguer cinq époques, re- » lativement à l'usage des corsets ou des vêtements qui » en ont tenu lieu ».

1° La période antique, où les femmes s'enveloppent le torse de bandes ou *fasciæ*.

2° La période correspondant aux premiers siècles de la monarchie et à une grande partie du moyen âge, pendant laquelle les femmes se servent d'abord et abandonnent ensuite peu à peu les bandelettes romaines pour les remplacer par des justaucorps.

3° La période embrassant la fin du moyen âge et le commencement de la Renaissance et marquée par l'adoption générale des robes à corsage serré (1) tenant lieu de corset.

(1) On retrouve encore de nos jours cet usage dans les campagnes, où les femmes portent, en guise de corsets, des corsages de dessous très serrés.

4° La période des corps baleinés, importés d'Italie par Catherine de Médicis, s'étendant du XVIme siècle à la fin du XVIIIme.

5° La période moderne et contemporaine du corset proprement dit.

Les conclusions de ce remarquable mémoire sont.... celles que je vous donnais moi-même tout à l'heure c'est-à-dire que, s'il est vrai qu'un corset trop serré, ou, à plus forte raison, les anciens corps de baleine, étaient et sont pour la femme une cause de souffrances et peuvent entraîner de dangereux et funestes déplacements d'organes, un corset bien fait est un vêtement toujours utile et parfois nécessaire.

CHAPITRE IX

BALS, SOIRÉES, THÉATRE, VEILLES

*
* *

Permettez-moi de vous transcrire ici, à propos du sujet que je vais traiter, quelques fragments d'une lettre écrite tout dernièrement à une charmante Parisienne par l'un de nos confrères de la presse médicale. Les idées exprimées dans cette lettre sont en telle conformité avec les miennes, que je veux vous faire partager la bonne fortune qui m'a permis d'en prendre connaissance.

« A Madame la comtesse de H....,

» Je viens d'apprendre, madame la comtesse, par la
» voie d'un journal généralement bien renseigné sur les
» choses grandes et petites de votre monde, que vous
» allez inaugurer cet hiver, à Paris, un mode nouveau
» de réceptions, calqué sur ce qui se passait chez nous, il
» y a tantôt un siècle. La réforme — disons le mot —

» la révolution dont vous prenez l'heureuse initiative,
» madame, pourrait avoir sur nos générations légère-
» ment..... (je suis modeste) surmenées de si admirables
» conséquences, qu'en ma qualité d'hygiéniste patenté,
» je ne puis la laisser passer sans la saluer au passage
» d'un vivat chaleureux.

» Il paraîtrait, si j'en crois ledit journal, que, rompant
» avec des habitudes dont l'absurdité et l'inconséquence
» expliquent suffisamment la trop longue fortune, vous
» ouvrirez vos salons, pour les bals que vous donnerez
» cet hiver, non plus à neuf ou dix heures du soir, mais à
» quatre heures de l'après-midi. A 7 heures, toujours
» d'après le journal, un *lunch* dînatoire serait servi à vos
» invités, qui, ainsi réconfortés, reprendraient leurs
» danses jusqu'à minuit, heure à laquelle se ferait impi-
» toyablement l'extinction des feux.

» Eh ! bien, je vous le déclare, madame, si la nouvelle
» est vraie (et rien ne me porte à croire qu'elle ne le
» soit pas, étant donnée la hardiesse d'esprit que je vous
» connais), cette révolution, ou si vous l'aimez mieux,
» cette heureuse restitution d'un état de choses disparu,
» amènerait dans nos mœurs un tel progrès, que je vais,
» de ce pas, vous faire inscrire à l'Institut, pour l'un des
» prix qu'au nom de feu M. de Monthyon, la savante
» compagnie délivre, chaque année, aux bienfaiteurs de
» l'humanité.

» Oh ! ne vous récriez pas, ne résistez pas ; vous êtes » prise et bien prise, et vous serez inscrite et cataloguée » sur la liste. Vous aviez cru jusqu'ici n'être que la plus » aimable et la plus spirituelle des femmes, et vous » voilà bien et dûment passée bienfaitrice officielle.

» Je ne désespère même pas de vous faire admettre » quelque jour — à titre de membre honoraire, bien » entendu — dans quelqu'une des nombreuses sociétés » d'hygiène qui se fondent maintenant tous les jours.

» Voyez-vous cela sur vos cartes :

COMTESSE H...... NÉE DE..........
membre honoraire de la Société d'hygiène de.....

» Cela ferait très bien, je vous l'assure, et ne jurerait que » fort peu à côté des titres plus redondants peut-être, » mais non pas plus honorifiques, que vous ont transmis » vos illustres ancêtres. »

Puis le confrère en question déroule, avec la même verve enjouée, les conséquences incalculables que, selon lui, amènerait ce simple changement d'heure dans les plaisirs mondains. Il passe en revue les bienfaits qu'en retirerait la santé, cela va sans dire, puis l'économie domestique de chaque famille pour laquelle, les lendemains de fêtes ne seraient plus ces journées accablées où l'esprit et le corps, énervés par l'insomnie, laissent aller à vau-l'eau les affaires les plus urgentes.

» tique auquel beaucoup d'entre vous aspiraient sans
» pouvoir l'atteindre depuis un demi-siècle. Qui sait ?...
» Vous devez peut-être cette victoire à quelque roya-
» liste attiédi et sceptique qu'une dose un peu plus forte
» qu'à l'habitude de café et de vin de Champagne, avait
» prédisposé à une embrassade fraternelle avec ses en-
» nemis de la veille.

» Je voulus protester contre cette interprétation par
» trop humouristique d'un événement d'une telle impor-
» tance :

« Laissez, laissez, dit lord X***, mieux vaut encore,
» peut-être, adopter cette explication que de croire à
» de certaines capitulations qui, pour être plus réflé-
» chies, n'en sont pas plus méritoires.

» Lord X*** continua pendant quelque temps sur ce ton
» de raillerie sarcastique, et termina par ces mots qui
» me frappèrent :

» Je suis persuadé, me dit-il, que si vos assem-
» blées parlementaires se tenaient le matin, de
» huit heures à midi, vous verriez en peu de temps
» se modifier bien des sentiments et s'apaiser bien
» des haines. — Il est vrai qu'il faudrait pour cela se
» coucher de meilleure heure............................ »

.... Je m'arrête, car je finirais par vous copier la lettre tout entière ; mais n'est-ce pas qu'il y a du vrai dans cette fantaisie, et que l'idée d'attribuer à l'heure

des délibérations politiques une influence aussi grande, est au moins originale ?

Je reviens maintenant à l'objet de ce chapitre.

Ainsi que l'indique son titre, je désirerais appeler votre attention sur les dangers que font courir à tout le monde, mais surtout à votre fille, les bals et les soirées, théâtrales ou non, tous plaisirs, par la force des choses et de funestes habitudes, tellement distribués qu'il vous font faire du jour la nuit et de la nuit le jour. Or ce n'est jamais impunément que l'homme méconnaît l'une des lois les plus constantes de la nature vivante et qu'il renonce aux bienfaits de la périodicité de veille et de sommeil, amenée par la rotation sur elle-même de la planète qu'il habite.

Le sommeil qu'appelle la nuit n'est pas le privilège de l'homme seul ; tous les animaux et les végétaux eux-mêmes en subissent l'influence et y renouvellent la provision de forces épuisées par la veille, ce qui fait dire au Dr Lélut que « tous ces repos, tous ces sommeils sont » solidaires l'un de l'autre, sont nécessaires l'un à l'autre, » coexistants, simultanés ».

De plus, le sommeil, loin d'être un acte simple, est un acte fort complexe (1) ; chacune des parties qui composent notre être participe à sa manière au ré-

(1) *Le sommeil et l'insomnie* par le Dr H. Marvaud, Paris, 1881.

sultat final, et l'on pourrait dire que chaque appareil, chaque organe même a comme un sommeil indépendant des autres et d'autant plus retardé et moins profond, que l'appareil ou l'organe aura été plus longtemps et plus fortement excité. Les muscles dorment, la peau dort, le cœur dort, le cerveau dort et c'est l'ensemble de tous ces sommeils, y compris celui des sens, dont l'ouïe est la dernière à y céder, qui constitue le sommeil général.

C'est pendant la nuit, et pendant la nuit seulement, que s'accomplissent normalement tous ces phénomènes ; que nos petites cellules emmagasinent, dans le silence de la nature endormie, les éléments nouveaux qu'elles utiliseront durant le jour ; c'est pendant la nuit, non en vertu d'habitudes acquises, mais parce que cela fait partie du plan général de l'univers, que, chez les êtres vivants, la circulation et la respiration se ralentissent, les sécrétions diminuent, tandis que, pendant le jour, la circulation s'accélère et avec elle le mouvement de rénovation de nos tissus. Variable en durée avec les individus, les âges et les espèces, la période de repos n'en est pas moins par essence, par nature et par nécessité, en relation absolue avec la période nocturne.

Ces faits dont la sûreté et la valeur scientifiques sont indéniables, constituent la meilleure réponse aux noctambules endurcis qui voudraient légitimer leurs imprudentes veilles en prétendant qu'ils dorment le jour aussi long-

temps que les autres la nuit. On n'a qu'à voir sur leur visage les traits indélébiles qu'y imprime ce genre de vie à l'envers, pour être convaincu que le sommeil du jour n'est pas aussi réparateur que celui de la nuit. Songez à la pâleur proverbiale des acteurs, et de tous ceux que leur profession oblige à se coucher le jour, et aussi au teint si vite fané des mondaines qui ne peuvent, qu'à force d'artifices habiles, entretenir une illusion qu'un examen d'un peu près fait bien vite évanouir.

Enfin, des faits précis et nombreux, fruits d'expériences entreprises dès longtemps par les savants, entreautres par Byasson, prouvent jusqu'à l'évidence les désordres profonds qu'amènent dans l'organisme les veilles prolongées.

Mais à défaut d'expériences, le gros bon sens tout seul, cette science antérieure à toutes les autres, ne peut-il pas suffire à vous démontrer que ces nuits d'insomnie agitée et d'exercices forcés, dans une atmosphère surchauffée et raréfiée, sont pour une jeune fille, à l'époque où nous l'étudions, une cause très puissante d'anémie, et que, par conséquent, il est de votre devoir de ne pas l'y soumettre ?

Si, cependant, par un retour heureux, en cette circonstance, à certaines mœurs de l'*ancien régime*, on pouvait supprimer une partie de l'influence néfaste de cette cause, si un bal ne devenait plus pour ceux qui y pren-

nent part une source toujours renouvelée de troubles profonds dans leur santé, si enfin, à l'exemple de la comtesse H., on se décidait à mettre en pratique cette grosse et vulgaire vérité d'hygiène, que la nuit étant destinée au repos, on doit veiller le jour et se coucher la nuit, mon Dieu, vous me savez assez tolérant pour vous épargner à ce sujet des préceptes trop rigoureux....

Mais, docteur, si l'innovation de la belle comtesse n'était pas acceptée ?....

Je vous laisserais libre alors de décider vous-même de l'opportunité de si énormes et si imprudentes excitations sur l'organisme de votre fille ; je vous abandonnerais le soin de décider s'il est bien dans le plan d'une éducation véritablement maternelle de solliciter les sens encore neufs d'un être aussi impressionnable par de tels spectacles, et s'il est bien prudent, par des plaisirs au moins futiles, des attraits qui peuvent si facilement devenir dangereux, de faire naître des désirs, d'éveiller des appétits ou de susciter des pensées en désaccord complet avec ce que le bon sens et la morale vulgaires s'accordent à réprouver.

Je sais bien que ces considérations-là s'éloignent un peu de mon sujet qui est l'hygiène, mais il est tels chapitres de cette science qui frisent de si près le domaine voisin de la morale que, de l'une à l'autre, le passage est

parfois insensible. Où s'arrête l'hygiène, où commence la morale ? Bien fin qui le dirait.

Au théâtre par exemple où vous allez souvent, avec ou sans votre fille, — j'y ai vu des fillettes de treize ou quatorze ans ! — au théâtre, ces deux éléments se mêlent en une telle complexité qu'il est presque impossible d'en parler séparément.

Quoi de plus antihygiénique que de s'aller enfermer, au sortir d'un dîner quelquefois plantureux, dans une salle où des centaines de becs de gaz et de poumons brûlent et empoisonnent le peu d'air respirable qui y est contenu ?

Quoi de plus...... vous attendiez immoral, hein ? avouez-le ? eh ! bien, non, car je ne suis point prude et ne l'ai, Dieu merci, jamais été, encore bien moins prud'homme. Je ne demande à Dorine « aucun mouchoir » et regarde à pleins yeux les.... choses qu'on me fait voir. Mais moi, je suis homme, et depuis longtemps, hélas ! mes quinze ans se sont enfuis pour ne plus revenir. Mais votre fille ? — Êtes-vous bien persuadée qu'il soit utile à son éducation morale de lui faire connaître, par le menu, les bassesses et les abominations du cœur humain avec lesquelles les dramaturges de tous les temps font vibrer en nos cœurs les émotions les plus poignantes. Qu'ils en rient dans la comédie et le vaudeville, qu'ils en pleurent dans la tragédie et le drame, que l'on nous conte en

vers ou en prose, que l'on chante même les infortunes conjugales ou les perplexités amoureuses de tels ou tels héros, rois, empereurs, bourgeois ou va-nu-pieds, qu'importe, puisque depuis deux mile ans c'est toujours le même refrain. Non, non, ce n'est point là la pâture appropriée à l'esprit de la pauvre enfant. Hélas! en entrant dans la vie réelle, votre fille assistera à bien d'autres spectacles et bien plus instructifs et bien plus émouvants, car ils seront réels.

— Mais enfin, cher docteur, nous n'avons fait aucun vœu de claustration ni de pénitence, et sous prétexte d'hygiène, nous ne pouvons pourtant nous mettre à vivre comme huîtres sur leurs bancs.

— Eh ! chère madame, qui vous parle de mener la vie de ces succulents mais peu remuants mollusques ? Amusez-vous, puisque « rire est le propre de l'homme » comme dit Rabelais, chantez, dansez à votre loisir, l'hygiène vous le prescrit bien loin de vous le défendre, car ce sont là moyens d'entretenir la meilleure harmonie dans les fonctions de notre être ; elle ne vous impose qu'une seule condition, cette science aussi aimable qu'utile, c'est de faire en sorte que vos plaisirs ne soient pas pour votre santé un danger permanent.

Cette condition remplie, vous avez le champ libre, et c'est précisément parce que la réforme dont je parlais tout à l'heure réaliserait, en ce sens, un immense

progrès, que j'ai pris la liberté de vous transcrire quelques passages d'une lettre dont l'auteur, j'en suis sûr, excusera la liberté que j'ai prise d'exposer, sans son autorisation, ses idées au public.

— Mais, en deux mots, que me conseillez-vous pour ma fille ?

Je ne vous conseille rien, les moralistes ayant, depuis le commencement du monde, pris ce soin à ma place; mais je vous déconseille tout ce qui peut lui nuire; en première ligne les veilles prolongées, pour n'importe quelle cause, tout au moins pendant les jours dont nous avons eu assez de peine à assurer le retour périodique.

CHAPITRE X

DU MARIAGE PRÉCOCE

.... Pour m'écouter, laissez là votre ouvrage,
Levez un peu la tête et tournez le visage,
Là, regardez-moi là durant cet entretien,
Et jusqu'au moindre mot, imprimez-le-vous bien,

pourrais-je vous dire, comme Arnolphe (1); car c'est de l'union conjugale de l'homme et de la femme que j'ai à vous parler; non point en général, Dieu merci, mais à propos de l'un des articles de la Loi qui la régit en France.

Je voudrais, puisque ce petit livre me fournit l'agréable occasion de causer quelque temps avec les mères de famille, tenter de faire surgir dans le camp féminin des partisans d'une réforme qui, tôt ou tard, sera effectuée par nos législateurs après avoir été pendant trop longtemps réclamée par les hygiénistes.

(1) Molière, *L'école des femmes*.

13.

Mais, vous le savez, les réformes, surtout lorsqu'elles touchent à nos mœurs, n'ont chance d'aboutir que lorsque l'esprit public dès longtemps averti et préparé les a comme mûries : elles se font alors d'elles-mêmes, par la force des choses. Or l'esprit public étant formé de l'esprit de tout le monde, et les femmes faisant partie, pour près de la moitié, de ce *tout le monde-là*, je pense être dans le vrai en essayant de les intéresser à notre cause. Je veux donc vous parler de l'âge *minimum* auquel la loi permet le mariage.

Cet âge est de 15 ans révolus pour les filles et de 18 pour les garçons (1), avec cette aggravation que le souverain peut, pour des « motifs graves », accorder une dispense d'âge.

Pourquoi 15 ans, pourquoi surtout 18 ?

Pour les filles, on peut répondre, il est vrai, que si le législateur a fixé cette époque, c'est qu'elle coïncide précisément avec le moment où la jeune fille devenant femme, la nature semble indiquer elle-même par des signes visibles qu'elle est propre au mariage.

C'est une raison, mais nous allons voir tout à l'heure qu'elle est fort peu solide.

(1) *Code civil*, Titre V, Chapitre Ier.

Art. 144. L'homme, avant 18 ans révolus, la femme, avant 15 ans révolus, ne peuvent contracter mariage.

Art. 145. Néanmoins il est loisible au souverain d'accorder des dispenses d'âge pour des motifs graves.

Mais les garçons ?

La Loi ne considère un homme comme étant citoyen, elle ne le connaît, ne fait mention de lui soit comme électeur, soit comme soldat, soit comme propriétaire qu'après vingt-et-un ans révolus, et cependant elle lui accorde, trois années avant cet âge, le droit bien plus onéreux de fonder une famille nouvelle.

Elle le déclare impropre à payer des impôts,à acquérir de son chef un lopin de terre, et elle le laisse prendre à sa charge l'effrayante responsabilité d'associer à sa vie une autre vie et d'autres vies nouvelles que va engendrer cette union.

Que pensez-vous d'une telle logique ?

Si encore la logique était seule à souffrir de cette inexplicable incurie du Code civil !

Mais, hélas ! c'est la vigueur et la santé de nos jeunes générations, bien plus encore, leur existence même qui sont mises en danger par ce trompeur libéralisme. La mort fauche les rangs des trop jeunes époux avec une telle intensité, qu'il est grand temps de supprimer l'influence de cette cause puissante de dépopulation de notre pays. Il en subsistera bien assez d'autres encore, telles que la restriction volontaire apportée à la fécondité matrimoniale et la mortalité des enfants en bas âge.

*
* *

Il est maintenant démontré, par des faits indéniables, que la précocité dans le mariage non seulement accumule sur la tête de ceux qui le contractent ainsi trop tôt, d'effrayantes chances de mort — ce qui est beaucoup, — mais leur fait perdre encore un énorme bénéfice de chance de survie qu'ils auraient gagné en se mariant plus tard.

Ceci demande une explication que je vais vous donner, assez claire, je l'espère, pour que vous soyez convaincue.

Il résulte des travaux des statisticiens, et spécialement de ceux du Dr Bertillon à ce sujet, qu'un homme de 30 ou 35 ans par exemple a, s'il est marié, près de deux chances de plus de vivre encore dix ans, que s'il était resté célibataire.

« Rien de moins connu et de plus neuf, et, je » puis dire aussi de plus inattendu, écrit le Dr Ber- » tillon (1), » que les résultats auxquels nous ont con- » duits ces études. Sans doute on avait déjà présumé » l'influence du mariage et quelques recherches faites

(1) Bertillon, article Mariage du *Dictionnaire encyclopédique des sciences médicales*.

» en Écosse, en France, par M. Legoyt, pour une an-
» née ou deux, avaient déjà fourni des résultats curieux.
» En Hollande, le savant et très zélé directeur de la sta-
» tistique officielle, Von Baumhauer, a, le premier, cons-
» truit des tables de survie selon l'état civil et montré les
» importantes différences qu'on y remarque ; mais il n'y
» a aucun pays dont les résultats différentiels soient aussi
» tranchés, aussi féconds en enseignements que ceux qui
» se rencontrent en France.

» Sur 10,000 (1) hommes de 40 à 45 ans, il y a, en
» France, 955 décès, s'il s'agit d'*hommes mariés*, mais
» 1,600 pour les *célibataires* et 1,889 pour les *veufs*.

» Ainsi à cet âge la mortalité des veufs est presque
» justement le double de celle des hommes mariés. »

De 45 à 50 ans, même proportion, et, chose curieuse, cette proportion reste la même, aux mêmes âges, à Paris (car les chiffres ci-dessus sont ceux de la France entière calculés sur deux périodes quinquennales, 1856-60 et 1861-65), en Hollande et en Belgique.

Autrement dit et pour rendre ces calculs plus clairs aux esprits non familiarisés avec eux, si l'on ramène à 100 la mortalité de l'un de ces trois groupes, des *mariés*

(1) On a simplement multiplié par 10 les chiffres du Dr Bertillon pour éviter les fractions.

par exemple, pour chaque âge, on peut dire qu' « en
» France, de 30 à 35 ans, la mortalité des gens mariés
» étant 100, celle des célibataires s'élèvera à 169 et celle
» des veufs à 281 ! »

Ce qui fait dire à notre auteur : « Certes cet accord
» entre des milieux si différents, cette constante atté-
» nuation de la mortalité en faveur des hommes mariés,
» cette persistante aggravation chez les célibataires et
» les veufs, révèle des vertus singulières et inhérentes à
» l'association conjugale, c'est donc un fait digne de
» toute notre attention. »

Bien dignes d'attention, en effet, des chiffres qui tendent à prouver et qui prouvent que le mariage contracté à un certain âge, à l'âge correspondant avec l'entier développement de notre organisme, accumule sur nos têtes des chances de survie que nous enlève le célibat ou le veuvage ; qui démontrent enfin que sur un groupe pris au hasard de dix mille citoyens français, pourvu qu'ils aient atteints l'âge de trente ans, au bout d'un an, il en survivra 9,045 s'ils sont mariés, 8,400, s'ils sont célibataires et seulement 8,111 s'ils sont veufs.

Le mariage est donc à ce point de vue une sorte de contrat d'assurance que les époux signent contre la mort (1).

(1) Et elle est tellement prononcée, l'heureuse influence du foyer conjugal que, sur les 2,116,840 célibataires hommes, âgés de plus

Voici maintenant la contre-partie :

« A cette régularité une exception bien remarquable se manifeste pour le premier âge...... de 18 à 20 ans ce n'est plus un profit, c'est un dommage, un péril énorme pour le jeune homme, lorsque usant de la loi » civile plus que de celle de la nature, il se marie » avant sa vingtième année révolue : garçon sa mortalité » n'est que de 14 ; marié elle s'élève à 100. »

Et plus loin :

« Ainsi à cet âge, où pour les jeunes céliba» taires, la mortalité est comprise entre 8 et 6,5 pour » 100, elle s'élève pour nos jeunes époux à 64 (1). »

Ce sont là les chiffres calculés sur la population de la France entière ; ils sont entièrement corroborés par ceux de Paris, de la Belgique et de la Hollande, ce qui fait dire à notre patient confrère (2) :

de 25 ans (dont 1,784,250 âgés de moins de 50 ans)existant en France (1856-66) et y subissant, à chacun de leurs âges respectifs, les chances de mort propres à leur état civil, il se produit annuellement 37,690 décès (dont 22,060 âgés de moins de 50 ans) tandis qu'on n'en trouverait que 24,390 (dont 13,060 âgés de moins de 50 ans) si ces célibataires n'étaient tributaires à chaque âge que de la mortalité propre aux époux, soit une *économie annuelle*,sur la mort,de 1,3000 hommes (dont 9,000 au-dessous de eur 50me année)!

(Bertillon, *La démographie figurée de laFrance*, Paris, 1874, p.57.)

(1) Bertillon, *Art. cit.*

(2) Bertillon, *Démographie figurée.*

« Les jeunes hommes pour avoir usé de la mauvaise
» loi autorisant le mariage prématuré, multiplient par
» *sept* leur chance annuelle de mort et prennent, à
» 19 ans, la mortalité des vieillards de 70 ans. »

Et ce ne sont pas seulement nos jeunes gens que moissonnent ainsi à leur âge le plus vigoureux ces imprudentes et trop légales unions ; les filles aussi en subissent les funestes conséquences.

« En France, au-dessous de 25 ans, le mariage devient
» pour les filles une cause de mortalité à ce point que,
» de 15 à 20 ans, la mortalité des jeunes filles étant 100,
» celle des jeunes femmes devient 158 en France et en
» Belgique, et s'élève à 208 en Hollande ! »

Malheureusement le défaut d'une organisation sanitaire suffisante nous empêche ici de préciser la mortalité des jeunes épouses, en l'indiquant d'année en année (de 15 à 16 ans, de 16 à 17 ans, etc). Il n'en reste pas moins acquis ce fait extrêmement grave que la même situation sociale, le même état civil, le même contrat d'union, qui, *au-dessus* d'un certain âge double presque les chances de vie, *au-dessous* de 20 ans les grève d'un déficit qui s'élève à près de 50 0/0.

Les mêmes calculs doivent donc s'appliquer aux deux sexes, et nous pouvons dire pour les filles, comme tout à l'heure pour les garçons, que lorsqu'une mère est assez imprudente (je ne dis pas coupable, car l'ignorance est

son excuse et la loi sa complice), pour marier sa fille avant l'âge de 18 ans, c'est comme si elle transformait, par un pouvoir magique, cette enfant pleine de vie en une vieille femme de 70 ans. Elle la rapproche de la mort de toute la distance qui sépare l'adolescence de la vieillesse.

Comprenez-vous maintenant le sens terrible et vrai de cette phrase : la précocité dans le mariage non seulement accumule sur la tête de ceux qui le contractent ainsi trop tôt d'effrayantes chances de mort, ce qui est beaucoup, mais leur fait perdre encore un énorme bénéfice de chances de survie qu'ils auraient gagné en se mariant plus tard. Et ce n'est pas tout.

Le mariage en effet n'est pas seulement un contrat fait, entre deux êtres de sexe différent, pour s'aimer, s'entr'aider et partager les joies ou les douleurs de la vie; il est aussi, il est même...— ou plutôt il devrait être surtout — la condition de l'apparition de nouvelles existences humaines dont les chances de vie varient avec l'âge, la situation, le milieu de ceux qui leur donnent naissance.

Voyons donc l'influence qu'a sur les générations nouvelles la trop grande jeunesse des époux.

Ici nous ne pouvons plus apporter les chiffres nombreux et précis des statistiques précédentes, parce que, d'une part, la statistique des causes de mort est loin d'être tenue régulièrement sur les registres de l'état ci-

vil, et que d'autre part le fût-elle, on ne pourrait y faire figurer l'âge des parents de l'enfant décédé.

A part quelques chiffres restreints, fournis par les auteurs anglais (1) et par le Dr Granville, on ne peut donc que supposer l'influence de cette cause (la trop grande jeunesse des parents) sur la natalité et la mortalité des enfants que produit leur union. Je dis, supposer, car, en dehors des inductions rationnelles qui se tirent d'elles-mêmes des données précédentes, nous avons, pour nous guider, les analogies nombreuses qu'il nous est loisible d'observer dans le règne animal.

Raciborski (2) dit que « les unions sexuelles prématurées » sont fâcheuses aussi bien dans l'espèce humaine que » dans les animaux et les végétaux ; elles ne sont pas » seulement préjudiciables aux produits. »

Et plus loin :

« Les jeunes arbres périssent facilement quand ils por- » tentdes fleurs de trop bonne heure ; les animaux n'ac- » quièrent ni la taille ni la forme qu'ils auraient pu avoir » quand on leur permet d'obéir aux premières impul- » sions de l'instinct de la reproduction.

(1) D'après Salder, chaque ménage dans les familles des pairs d'Angleterre donne 4,40 enfants lorsque la femme est au-dessous de 16 ans, 4,63 depuis cet âge jusqu'à 20 ans ; 5,21 depuis 23 ans. et 5,43 au-dessus de cet âge.

(2) Raciborski, *Traité de la menstruation*, Paris, 1868, page 326.

'uis il cite les exemples de diverses espèces, ovine, valine ou porcine, dont les *jeunes* succombent en nd nombre ou restent toujours chétifs et forment des es abâtardies, lorsque leurs générateurs les ont pro-és avant l'achèvement complet de leur croissance.

Raciborski ajoute :

« Les femmes qui se marient trop jeunes restent souvent stériles pendant les premières années de leur ma-iage et n'ont que des enfants petits et sont sujettes à 'avortement. »

Enfin le Dr Rossignol confirme toutes ces observations · les nombreux faits qu'il a eus sous les yeux à Saint-zare et qui tous démontrent les effets déplorables ; excitations prématurées sur l'organisme féminin.

Voici donc le bilan des mariages précoces, c'est-à-dire ıtractés, pour l'homme, avant vingt et un ans ; pour 'emme entre sa quinzième et sa dix-huitième année : ınces de mort plus que doublées, naissance des en-ıts fortement compromise, ou, s'ils naissent, viabilité ̀caire de ces pauvres petits êtres !

Le Dr Bertillon estime que la France perd ainsi an-ıellement environ 4,000 de ses jeunes hommes. On peut n supposer que les jeunes épouses payent un tribut ıl à la mort ; à deux enfants par couple d'époux, ainsi

(1) Dr Rossignol, *Aperçu médical sur la maison Saint-Lazare.* èses de Paris, 1856

décimés, et qu'ils auraient eus vivants ou viables en se mariant plus tard, cela fait bien 16,000 Français ou Françaises qui meurent par notre faute....... notre ?..... Oui, notre faute puisque la Loi, du moins en théorie, n'est que l'expression de la volonté ou des besoins de la totalité des citoyens actifs, et qu'il dépend de nous, de notre prévoyance, de notre initiative, de notre ténacité, et de notre raison, éclairée par la science, qu'une mauvaise loi soit abrogée et remplacée par une meilleure.

Mais la liberté individuelle, mais les habitudes prises, mais les mœurs.......

La liberté en général, et la liberté individuelle en particulier sont choses fort respectables quoique fort peu respectées, mais elles sont primées, et de haut, par l'intérêt bien entendu de la généralité.

Quoi de plus attentatoire à ma liberté que de me forcer, moi, paisible et de mœurs pacifiques, à endosser un uniforme, à m'armer d'un fusil et à m'aller faire tuer ou estropier à 1,000 lieues de mon pays pour une cause que j'ignore ? L'État commet pourtant chaque jour cet attentat à la liberté de chacun, et chacun courbe le front et s'en va se faire tuer héroïquement et silencieusement.

Pourquoi ? — Parce que l'intérêt général en impose la nécessité ; parce que la sûreté du pays ne s'obtient qu'à ce prix ; parce que chaque État a des frontières et qu'il faut les défendre.

Quoi de plus sacré que la propriété d'un bien acquis par un travail individuel ?

L'État cependant nous prend chaque année une partie de ce bien, sous la forme d'impôts, pour l'utiliser en services généraux.

Est-ce donc que la vie, l'existence normale, la fondation de familles nouvelles, comblant à chaque moment les vides que fait la mort, la création de foyers domestiques, ne constituent pas aussi des valeurs productives ?

Est-ce que l'État qui, par ses lois de police, a le droit d'empêcher un citoyen de contaminer dans son intérêt particulier l'air qui appartient à tout le monde, l'eau des rivières qui coule pour tout le monde, qui réglemente l'élevage, la pêche ou la chasse des animaux, la culture des plantes et les transactions commerciales, est-ce que l'État n'a pas le droit strict, que dis-je, le devoir inéluctable de protéger cette existence, de réchauffer ce foyer, de favoriser l'éclosion de cette famille ?

Est-ce que ce droit, est-ce que ce devoir ne sont pas au moins égaux à celui qu'il possède de décréter l'armement des citoyens valides pour défendre le sol de la patrie commune ?

.... Quant aux habitudes prises, quant aux mœurs... parbleu, on en changerait comme on fait des opinions,

et cela semble si aisé à certaines gens, qu'on n'aperçoit guère, de ce chef, de difficultés sérieuses.

Il n'est donc que temps, je le répète, par une loi bien conçue qui fixerait à un âge plus retardé la possibilité du mariage, de supprimer une cause aussi évidente de déchet pour la population du pays, et interdirait aux trop jeunes gens des deux sexes d'accomplir ce qu'on pourrait appeler un *suicide légal.*

Quelle limite assigner maintenant à cet âge du mariage ?

D'accord avec tous les physiologistes et les hygiénistes dont je connais les opinions, j'ose dire qu'en fixant à 21 ans pour l'homme et 18 ans pour la femme, c'est-à-dire à l'âge de leur majorité légale, la limite minimum où ils pourraient se marier, on n'apporterait dans l'économie sociale aucun trouble sérieux, tout en supprimant une cause très active de morts prématurées (1).

(1) Il ne faudrait pas en effet tomber d'un extrême dans l'autre, et pour éviter une précocité dangereuse, faire courir aux jeunes gens les inconvénients d'unions trop retardées.

Je ne crois pouvoir mieux faire que de reproduire, à ce sujet, les sages paroles du Dr Donné :

« Pour une personne d'une bonne constitution moyenne, » il n'y a aucun avantage à retarder l'époque (du mariage) au-delà de dix-huit à vingt ans. On se plie plus facile- » ment aux conditions de son nouvel état quand on n'a pas encore

Si j'ai su faire pénétrer ma conviction dans votre âme, si vous avez bien compris le sens profond des chiffres statistiques que je vous ai cités, il est bien évident, madame et chère lectrice, que vous y regarderez à deux fois maintenant pour marier votre fille avant sa dix-huitième année.

Mais cela ne suffit pas.

Vous avez, par la science que je vous ai révélée, assumé un devoir plus sévère encore, c'est de faire triompher, dans la mesure de votre influence, la vérité qui vous est connue.

» joui de l'indépendance relative que donne un âge plus avancé » et quand les opinions ne sont pas encore formées. Il y a sou» vent de l'égoïsme dans le sentiment des mères qui ne veulent » pas, disent-elles, se séparer de leurs filles, avant qu'elles aient » eu le temps de jouir du bonheur de la maison paternelle ; elles » sont si heureuses, pourquoi les exposer sitôt aux embarras et » aux soucis du ménage ? Mais c'est précisément parce que la » vie est si douce auprès de la mère qu'il ne faut pas en laisser » prendre une trop longue habitude.... Quand on n'est pas ar» rêté par un impérieux motif de santé, il y a plus de chances » de bonheur pour les femmes dans les mariages jeunes que » dans les mariages retardés. »

C'est là l'expression d'une prudente sagesse et je me rallie complètement à l'opinion de l'éminent écrivain.

(A. Donné, *Conseils sur la manière d'élever les enfants nouveau-nés*. 6e édit. Paris, 1880, page 33.)

Je vous le disais, c'est à l'esprit public, plus peut-être qu'aux pouvoirs politiques, qu'il faut s'adresser lorsqu'on veut obtenir certaines réformes qui regardent les mœurs; l'esprit public, c'est votre esprit, c'est le mien, c'est celui de tout le monde.

A vous donc de distribuer la graine de vérité que je viens d'y répandre ; n'ayez crainte, elle fructifiera, car elle est de bonne espèce et notre esprit français est un terrain où pousse merveilleusement ce genre particulier de semences.

TABLE DES MATIÈRES

FAU. — **Anatomie artistique** élémentaire du corps hun
par le docteur J. FAU. 1 vol. In-8, avec 17 pl., fig. noires.
— Le même, figures coloriées. . . . .

FERRAND. — **Premiers secours aux empoisonnés, noyés, aux asphyxiés, aux blessés** en cas d'acci
et aux malades en cas d'indisposition subite. 1 vol. in-18 j
avec 86 fig. . . . .

FONSSAGRIVES. — **Hygiène alimentaire.** 1 vol. in-8. .

— **Hygiène et assainissement des villes.** 1 vol. in-8.

HÉRAUD. — **Nouveau dictionnaire des plantes m cinales**, par le docteur A. HÉRAUD, professeur à l'écol
médecine navale de Toulon. 1 vol. in-18 jésus de 600 p ,
250 fig., cartonné. . . . .

— **Les secrets de la science, de l'industrie et l'économie domestique.** Recettes, formules de pı
dés d'une utilité générale et d'une application journalière pa
A. HÉRAUD. 1 vol. in-18 jésus avec 205 fig., cartonné. .

HUFELAND. — **L'art de prolonger la vie.** 1 vol.
jésus . . . .

JOLLY. — **Les Passions, Hygiène morale et sociale.** 1
in-18 jésus. 2

MAGNE — **Hygiène de la vue.** 1 vol. in-18 j. avec fig.

PIESSE (S.). — **Odeurs, parfums et cosmétiques.** 1
in-18 jésus, avec fig. . . . .

RÉVEILLÉ-PARISE. — **Physiologie et Hygiène des hom livrés aux travaux de l'esprit.** Edition entièremen
fondue par le docteur E. CARRIÈRE. 1 vol. in-18 jésus. .

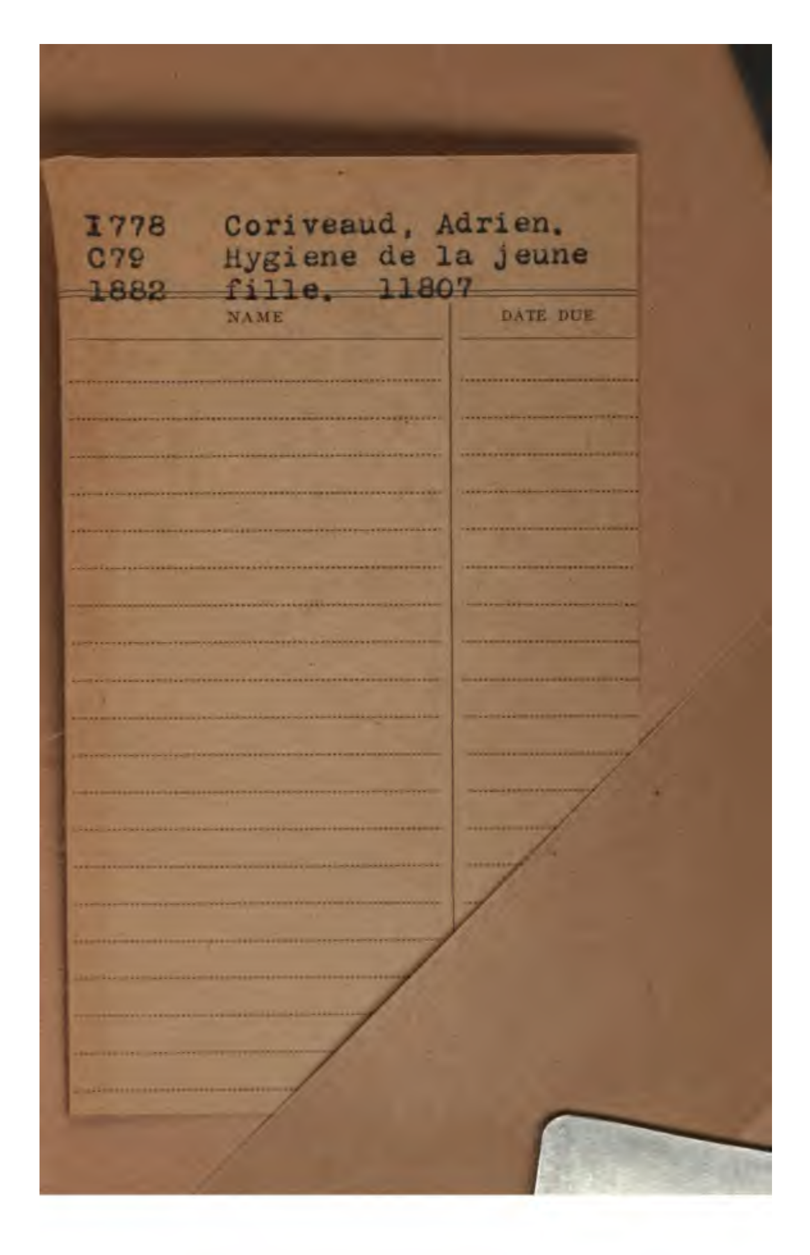
— **Guide pratique des goutteux et des rhumatis**
Edition entièrement refondue, par le docteur E. CARR
1 vol. in-18 jésus. . . . . 3 fı

— **Traité de la vieillesse.** 1 vol. in-8 . . . .

SAINT-VINCENT. — **Nouvelle Médecine des fam**
à la ville et à la campagne, à l'usage des familles
maisons d'éducation, des écoles communales, des curés
sœurs hospitalières, des dames de charité et de toutes les
sonnes bienfaisantes qui se dévouent au soulagement
malades, par le docteur A.-C. de SAINT-VINCENT. *Cinq*
édition. 1 vol. in-18 jésus, avec 134 figures, cartonné. . 3

Châteauroux. — Typographie et Lithographie A. MAJESTÉ.




1778 Coriveaud, Adrien.
C79 Hygiene de la jeune
1882 fille. 11807
NAME
DATE DUE

